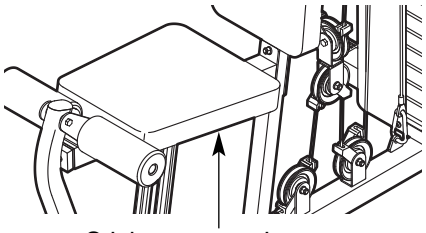
WEIDER® 4990 I

Modelnr. WEEVSY2909.0
Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



Sticker met serienummer (beneden zitting)

VRAGEN?

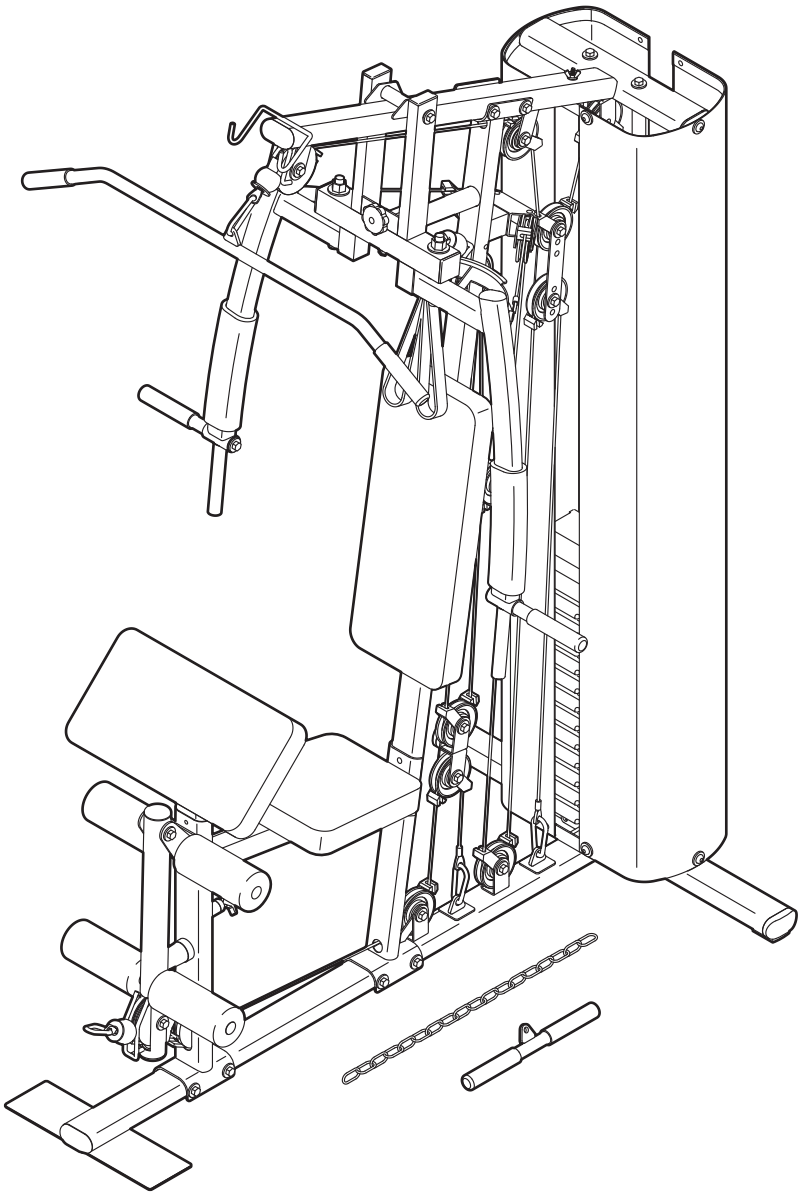
Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



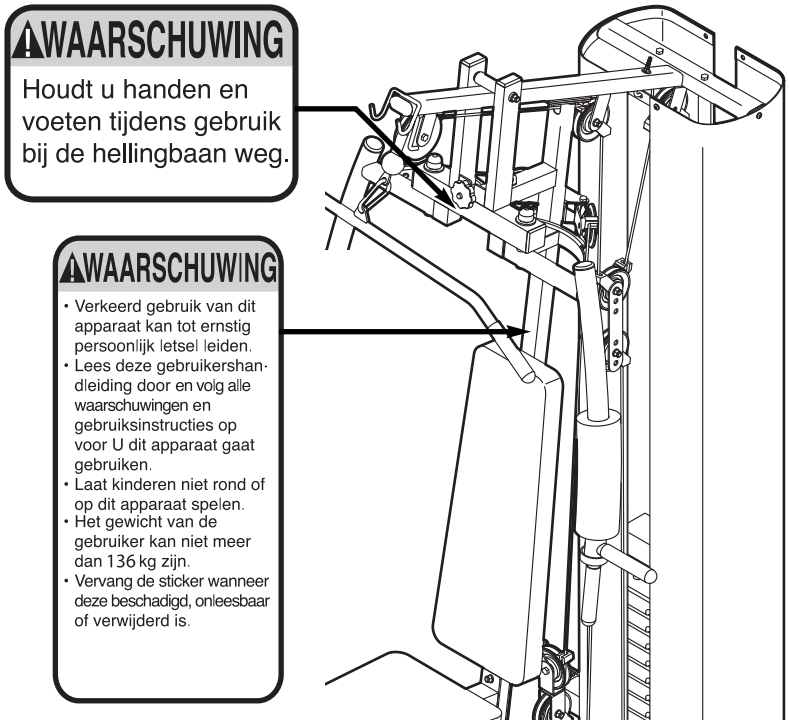
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA 5
MONTAGE 6
AFSTELLINGEN 23
GEWICHTSWEERSTANDSTABEL 25
ONDERHOUD 26
KABELDIAGRAMMEN 27
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 28
LIJST MET ONDERDELEN 29
GEDETAILLEERDE TEKENING 30
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . .Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De sticker(s) met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de kaft van deze handleiding en vraag voor een vervangsticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware groote weergegeven.


WAARSCHUWING
Houdt u handen en voeten tijdens gebruik bij de hellingbaan weg.
WAARSCHUWING
• Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
• Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
• Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
• Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 136 kg zijn.
• Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

WEIDER is een merk van ICON IP, Inc.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw gewichtssyteem voordat u deze gebruikt om het risico van ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. **Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.**

2. **Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de gewichtsysteem goed zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.**

3. **Het gewichtsysteem is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik het gewichtsysteem niet in een commerciële, huur- of instellingsomgeving.**

4. **Gebruik het gewichtsysteem alleen op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder het gewichtsysteem om de vloer te beschermen.**

5. **Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.**

6. **Houd kinderen onder de 12 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van het gewichtsysteem.**

7. **Het gewichtsysteem mag niet worden gebruikt door mensen die meer dan 136 kilo wegen.**

8. **Draag geschikte trainingskleding tijdens het trainen; draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in het gewichtsysteem. Draag altijd gymschoenen voor de juiste voetbescherming tijdens het trainen.**

9. **Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen.**

10. **Zorg ervoor dat de kabels zich te allen tijde in de katrollen bevinden. Stop meteen wanneer de kabels vastlopen tijdens het oefenen en zorg ervoor dat de kabels zich in de katrollen bevinden.**

11. **Laat nooit de armen, beencurl of trekstang los terwijl er gewichten worden geheven. De gewichten zullen met grote kracht vallen.**

12. **Ontkoppel altijd de trekstang van het gewichtssysteem bij het uitvoeren van een oefening waarbij de trekstang niet vereist is.**

13. **Om te voorkomen dat u voorover valt dient u altijd op de zitting te zitten of op de voetplaat te staan tijdens gebruik van het gewichtsysteem.**

14. **Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.**

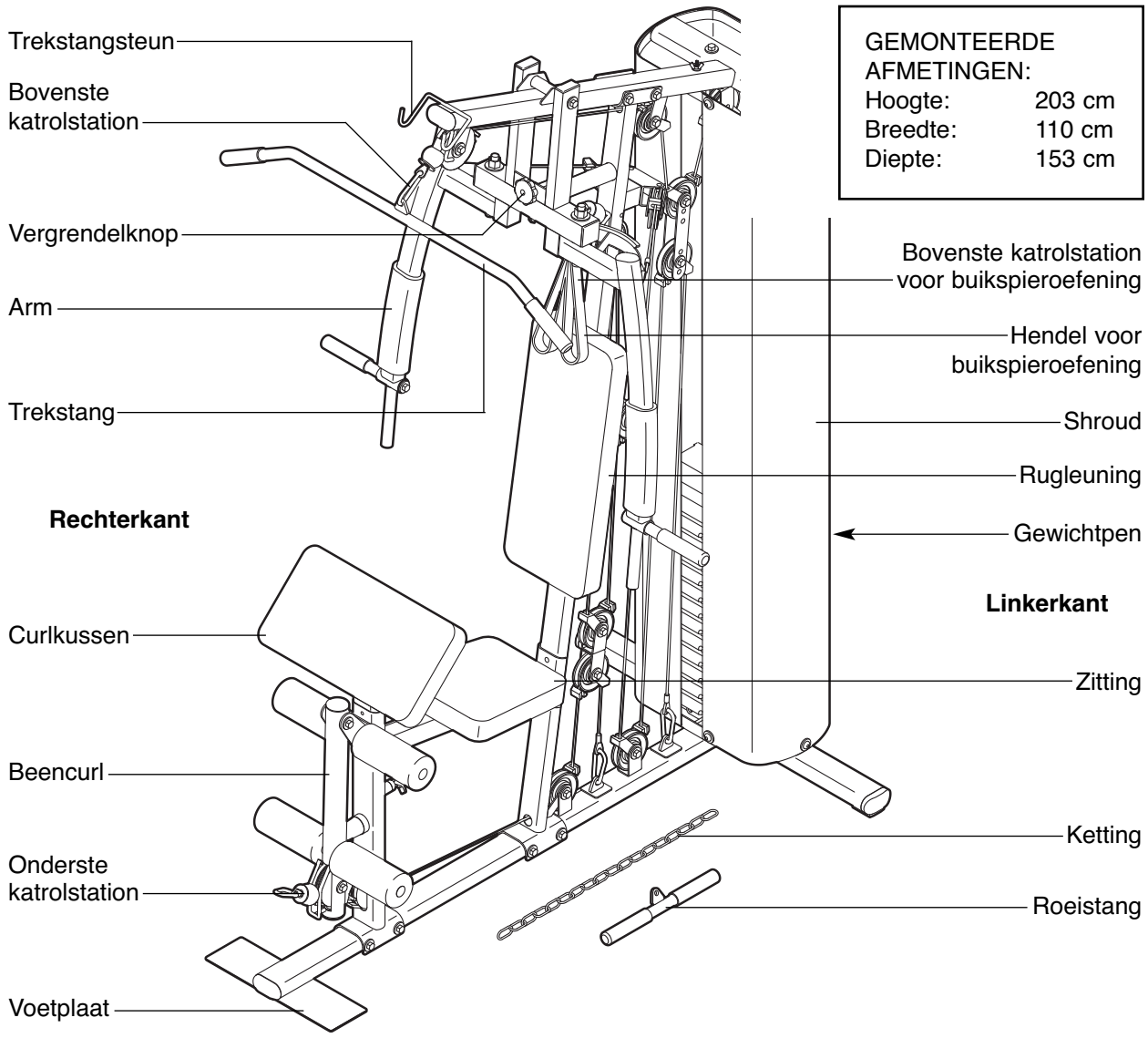
15. **Gebruik het gewichtsysteem alleen zoals beschreven in de handleiding.**

VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor het nieuwe WEIDER® 4990 I gewichtsysteem. Het 4990 I gewichtsysteem biedt een diversiteit aan gewichtstations die zijn ontworpen om elke belangrijke spiergroep van het lichaam te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is om uw lichaam strakker te maken, voor aanzienlijke spiertoename en kracht, of om uw hart- en vaatsysteem te verbeteren, het gewichtsysteem helpt u bij het bereiken van de specifieke resultaten die u wenst.

Voor uw welzijn, lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u het gewichtsysteem in gebruikt neemt. Raadpleeg de kaft van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Noteer het product modelnummer en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kaft van de handleiding aangegeven.

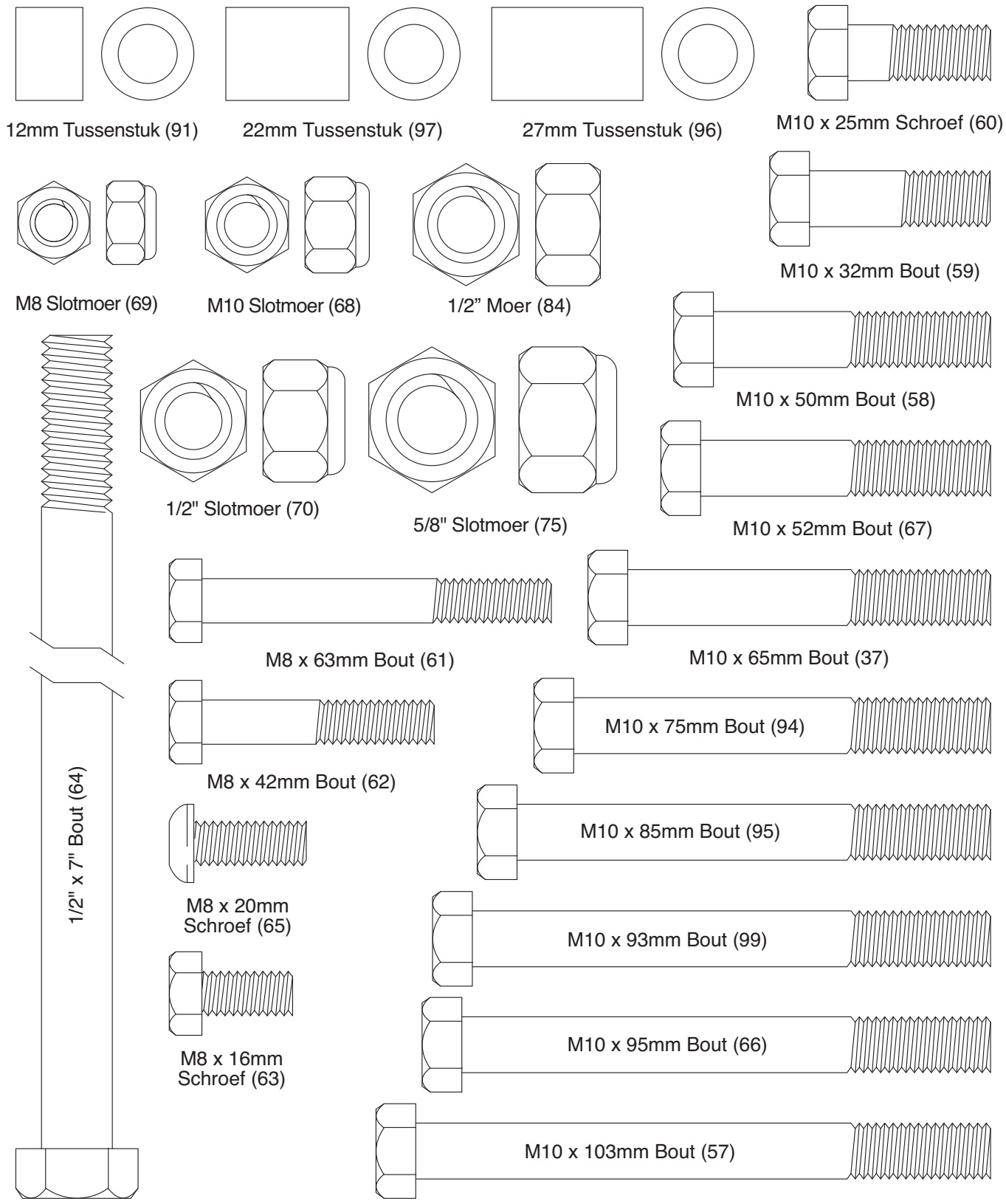
Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.

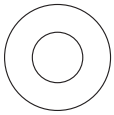


Opmerking: de termen "rechterkant" en "linkerkant" moeten gezien worden vanuit de positie van een persoon die op de zitting zit. Zij corresponderen niet met links en rechts op de tekeningen in de handleiding.

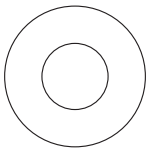
ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder en op pagina 6 om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. **BELANGRIJK: als u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, kijk dan of het onderdeel al niet gemonteerd is.**

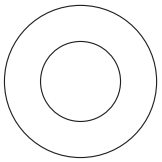

12mm Tussenstuk (91)
22mm Tussenstuk (97)
27mm Tussenstuk (96)
M10 x 25mm Schroef (60)
M8 Slotmoer (69)
M10 Slotmoer (68)
1/2” Moer (84)
M10 x 32mm Bout (59)
M10 x 50mm Bout (58)
1/2" Slotmoer (70)
5/8" Slotmoer (75)
M10 x 52mm Bout (67)
M8 x 63mm Bout (61)
M10 x 65mm Bout (37)
M10 x 75mm Bout (94)
M8 x 42mm Bout (62)
M10 x 85mm Bout (95)
1/2" x 7" Bout (64)
M8 x 20mm Schroef (65)
M10 x 93mm Bout (99)
M8 x 16mm Schroef (63)
M10 x 95mm Bout (66)
M10 x 103mm Bout (57)



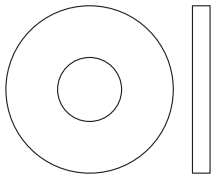
M6 Tussenring (79)



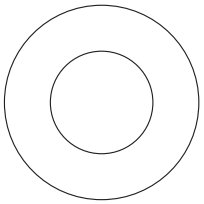
Kleine M8 Tussenring (74)



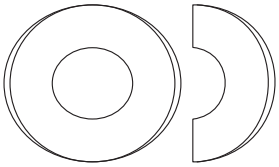
M10 Tussenring (73)



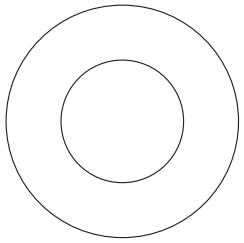
Grote M8 Tussenring (98)



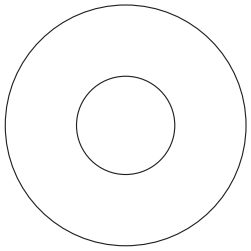
1/2" Tussenring (72)



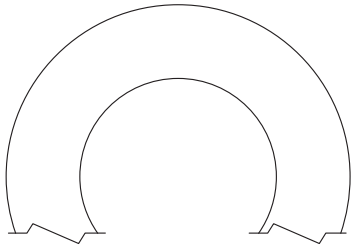
M10 Gebogen Tussenring (20)



5/8" Tussenring (71)



13mm Tussenring (78)



26mm Tussenring (77)

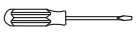
MONTAGE

Lees, om makkelijker te monteren, de volgende informatie en instructies zorgvuldig door:

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Gezien de zwaarte en de omvang van de gewichtssyteem, is het aan te bevelen dat u de gewichtssyteem samenstelt op de plek waar u hem gaat gebruiken. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de gewichtbank.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage
- Voor het herkennen van de kleine onderdelen kunt u de ONDERDELEEN IDENFICATIESHEMA op pagina 5 en 6 gebruiken.
- U kunt het volgende gereedschap (niet inbegrepen) nodig hebben tijdens het monteren:

twee verstelbare sleutels

een rubber hamer

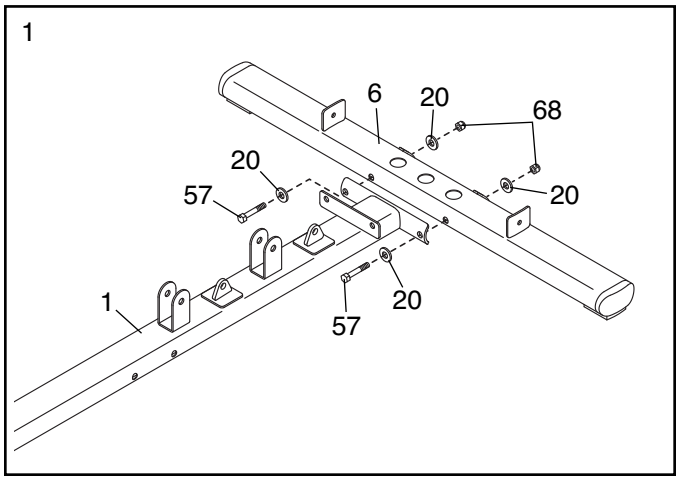
een standaard schroevendraaier 

een kruiskopschroevendraaier

De montage verloopt wellicht handiger als u een doppenset heeft, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

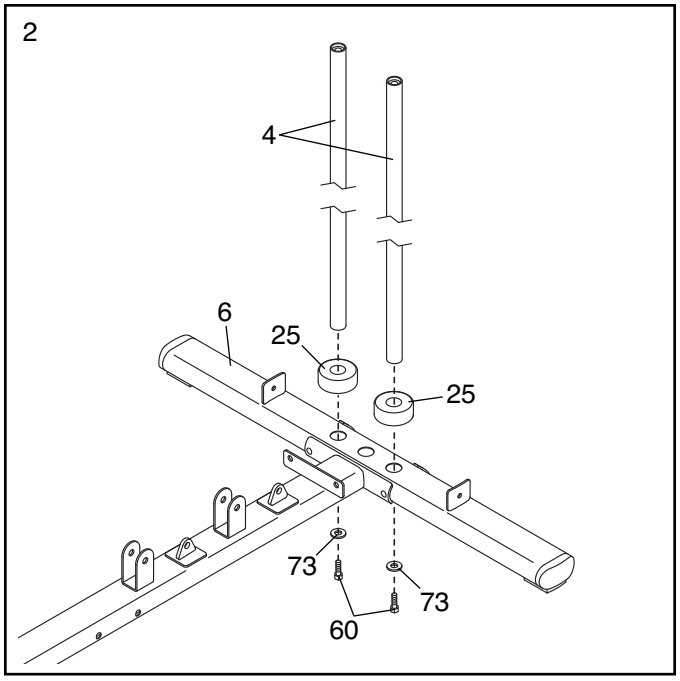
1. Richt de Lange Basis (1) en de Korte Basis (6) zoals is afgebeeld.

   Bevestig de Korte Basis (6) aan de Lange Basis (1) met twee M10 x 103mm Bouten (57), vier M10 Gebogen Tussenring (20) en twee M10 Slotmoeren (68).



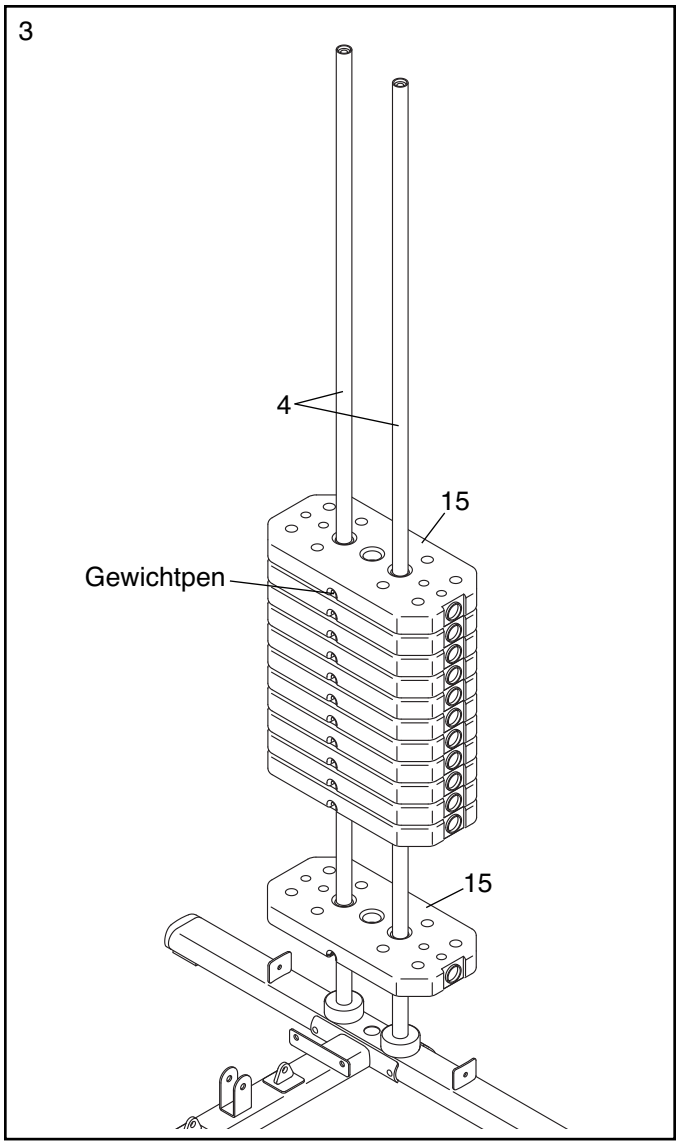
2. Schuif de twee Gewichtbumpers (25) op de Gewichtgeleiders (4) en schuif de Gewichtgeleiders in de Korte Basis (6).

   Bevestig de Gewichtgeleiders (4) aan de Korte Basis (6) met twee M10 x 25mm Schroeven (60) en twee M10 Tussenringen (73).



3. Richt de Twaalf Gewichten (15) zo dat de gaten aan de onderkant van de Gewichten zitten zoals afgebeeld.

   Schuif de Gewichten (15) op de Gewichtgeleiders (4).



4. Richt de Bus van het Bovenste Gewicht (26) en de Gewichtselector (7) zoals is afgebeeld. Schuif de Bus van het Bovenste gewicht op de Gewichtsselector en lijn het gat in de Bus van het Bovenste Gewicht uit met het hoogste gat in de Gewichtsselector.

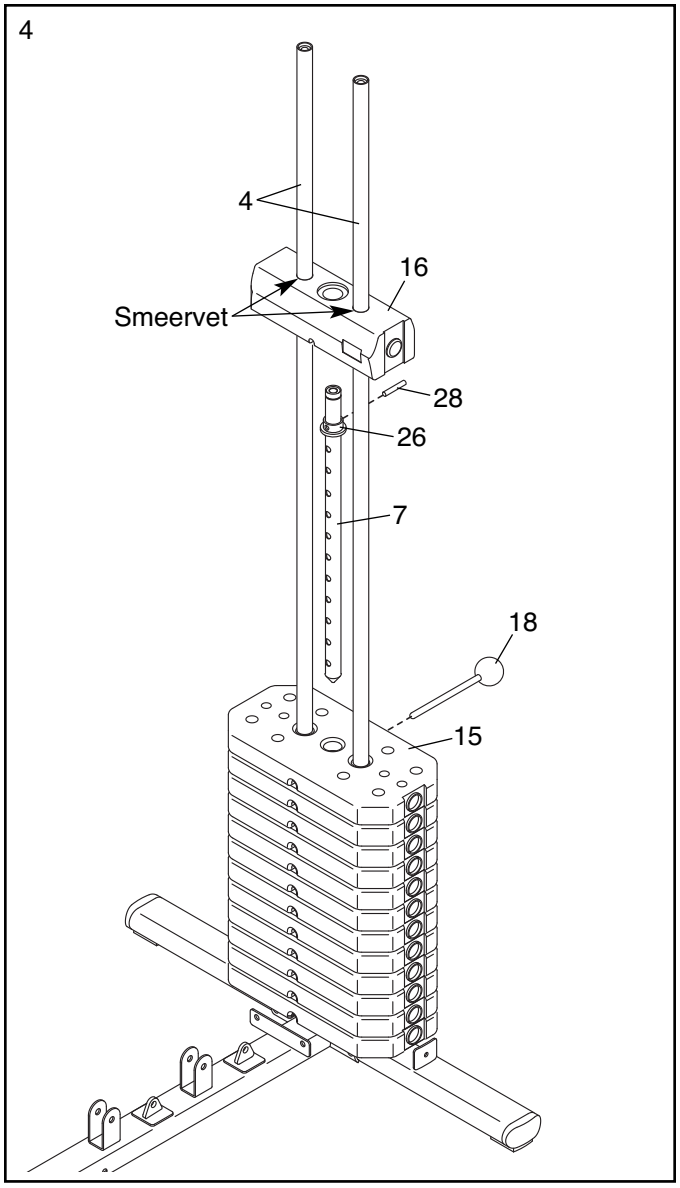
   Plaats dan de Buspen (28) in de Bus van het Bovenste Gewicht (26) en de Gewichtselector (7).

   Plaats dan de Gewichtselector (7) in de twaalf Gewichten (15).

   Breng vervolgens wat van het meegeleverde vet aan op de aangegeven gaten in het Bovenste Gewicht (16).

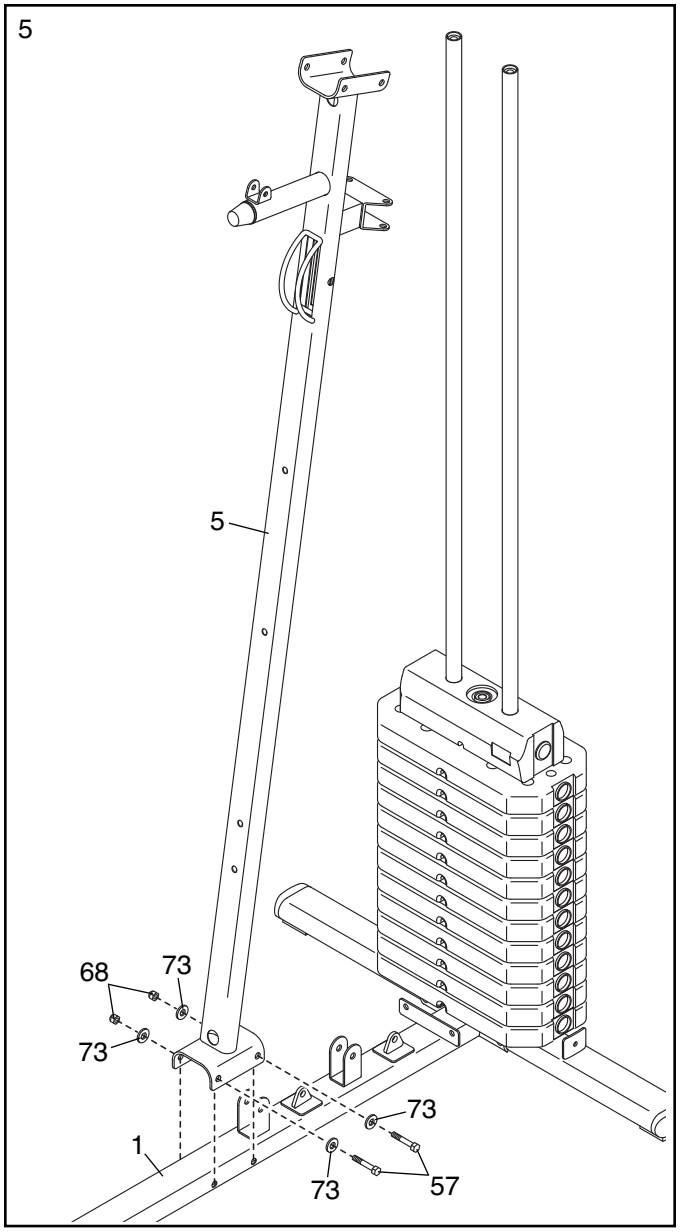
   Schuif het Bovenste Gewicht (16) op de Gewichtgeleiders (4) en druk het Bovenste Gewicht naar beneden op de Gewichtselector (7).

   Plaats dan de Gewichtpen (18) in een van de Gewichten (15).



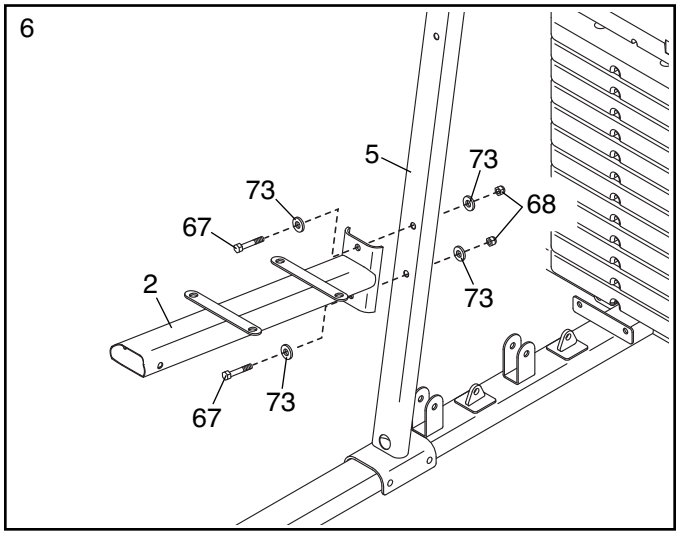
5. Richt de Staander (5) zoals is afgebeeld.

   Bevestig de Staander (5) aan de Lange Basis (1) met twee M10 x 103mm Bouten (57), vier M10 Tussenringen (73) en twee M10 Slotmoeren (68); **maak de Slotmoeren nog niet vast.**



6. Oriënteer het Onderstel van de Zitting (2) zoals getoond.

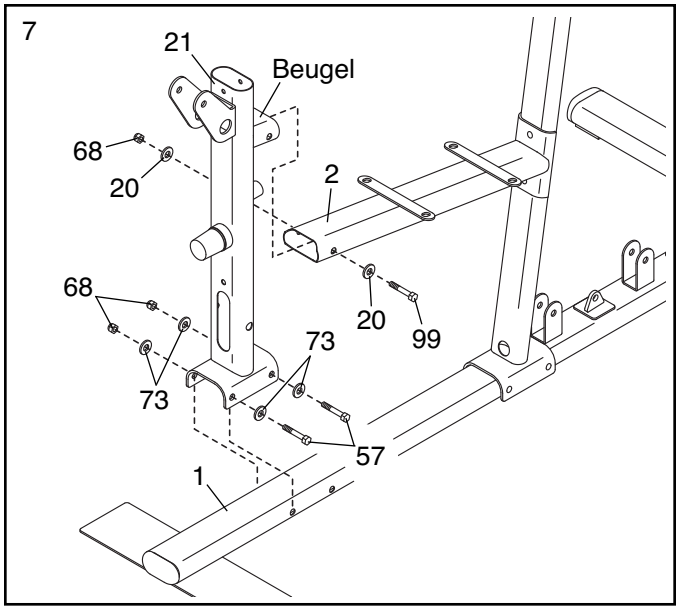
   Bevestig het Onderstel van de Zitting (2) aan de Staander (5) met twee M10 x 52mm Bouten (67), vier M10 Tussenringen (73) en twee M10 Slotmoeren (68); **maak de Slotmoeren nog niet vast.**



7. Richt het Been (21) zoals wordt weergegeven.

   Steek de aangegeven beugel in het Been (21) in het Onderstel van de Zitting (2). Bevestig het Been aan het Onderstel van de Zitting met een M10 x 93mm Bouten (99), twee M10 Gebogen Tussenringen (20) en een M10 Slotmoer (68); **draai de Slotmoer nog niet vast.**

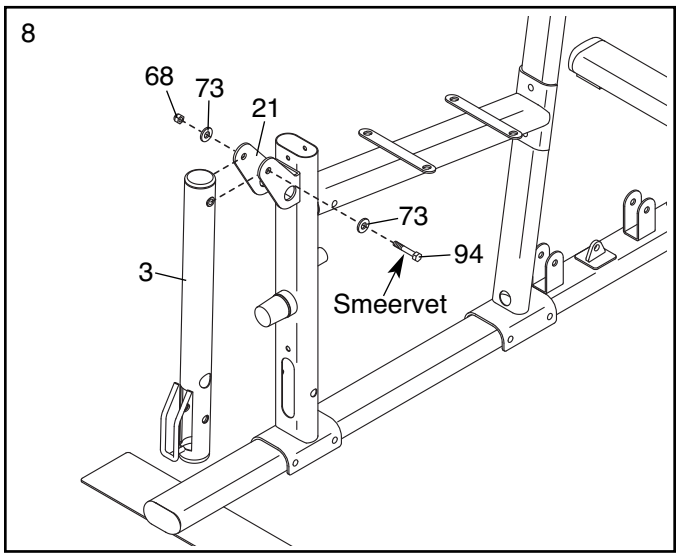
   Bevestig vervolgens het Been (21) aan de Lange Basis (1) met twee M10 x 103mm Bouten (57), vier M10 Tussenringen (73) en twee M10 Slotmoeren (68); **draai de Slotmoeren nog niet helemaal vast.**



8. Breng vet aan op een M10 x 75mm Bout (94).

   Richt de Beencurl (3) zoals getoond.

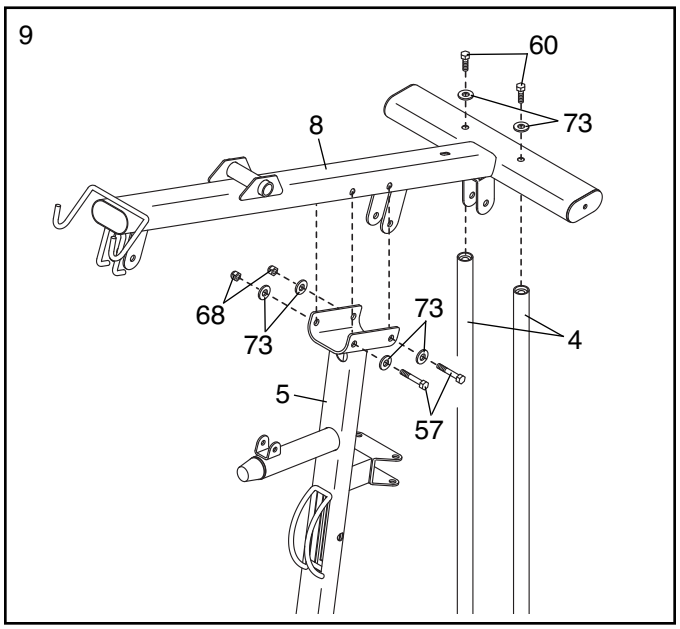
   Bevestig de Beencurl (3) aan het Been (21) met twee M10 x 75mm Bouten (94) twee M10 Tussenringen (73) en een M10 Slotmoer (68). **Draai de Slotmoer niet te vast, de Beencurl moet makkelijk kunnen draaien.**



9. Maak het Bovenste Onderstel (8) aan de Staander (5) vast met twee M10 x 103mm Bouten (57) en twee M10 Slotmoeren (68); **draai de Slotmoeren nog niet vast.**

   Maak dan het Bovenste Onderstel (8) aan elke Gewichtgeleider (4) vast met twee M10 x 25mm Schroeven (60) en twee M10 Tussenringen (73).

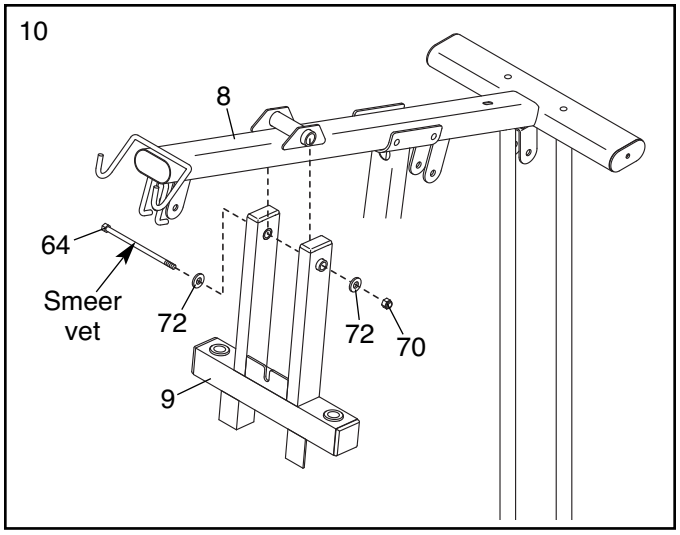
   Zie stappen 5 tot en met 9. Maak alle M10 Slotmoeren vast (68).



10. Breng vet aan op een 1/2" x 7" Bout (64).

Richt het Onderstel van de Arm (9) zoals getoond.

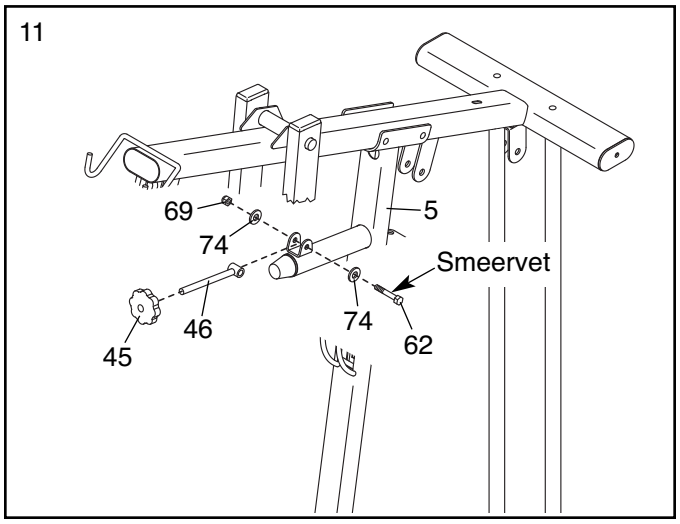
Bevestig het Onderstel van de Arm (9) aan het Bovenste Onderstel (8) met de 1/2" x 7" Bout (64), twee 1/2" Tussenringen (72), en een 1/2" Slotmoer (70). **Draai de Slotmoer niet te vast aan; het Onderstel van de Arm moet makkelijk kunnen draaien.**



11. Breng vet aan op een M8 x 42mm Bout (62).

Houd de Slotstang (46) in de beugel van de Staander (5). Bevestig de Slotstang met de M8 x 42mm Bout (62), twee Kleinen M8 Tussenringen (74), en een M8 Slotmoer (69). **Draai de M8 Slotmoer niet te vast aan; de Slotstang moet makkelijk kunnen draaien.**

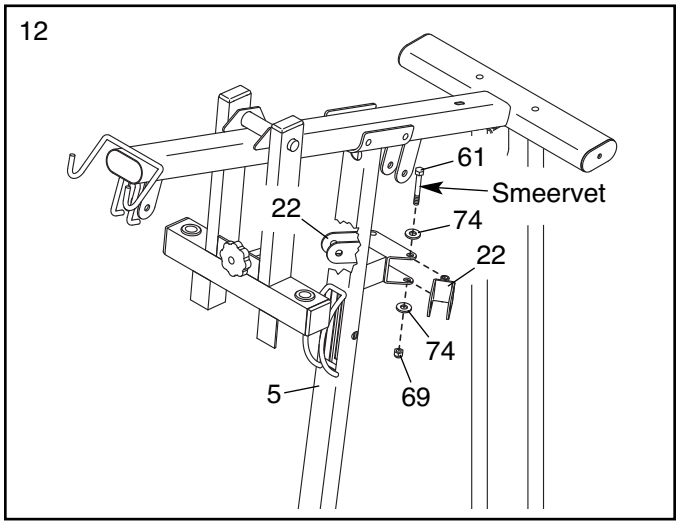
Draai de Vergrendelknop (45) op het uiteinde van de Slotstang (46).



12. Breng vet aan op een M8 x 63mm Bout (61).

Bevestig de U-beugel (22) aan een uiteinde van de Staander (5) met de M8 x 63mm Bout (61), twee Kleinen M8 Tussenringen (74), en een M8 Slotmoer (69). **Draai de Slotmoer niet te vast aan; de U-beugel moet makkelijk kunnen draaien.**

Bevestig de andere U-beugel (22) op dezelfde wijze aan de Staander (5).



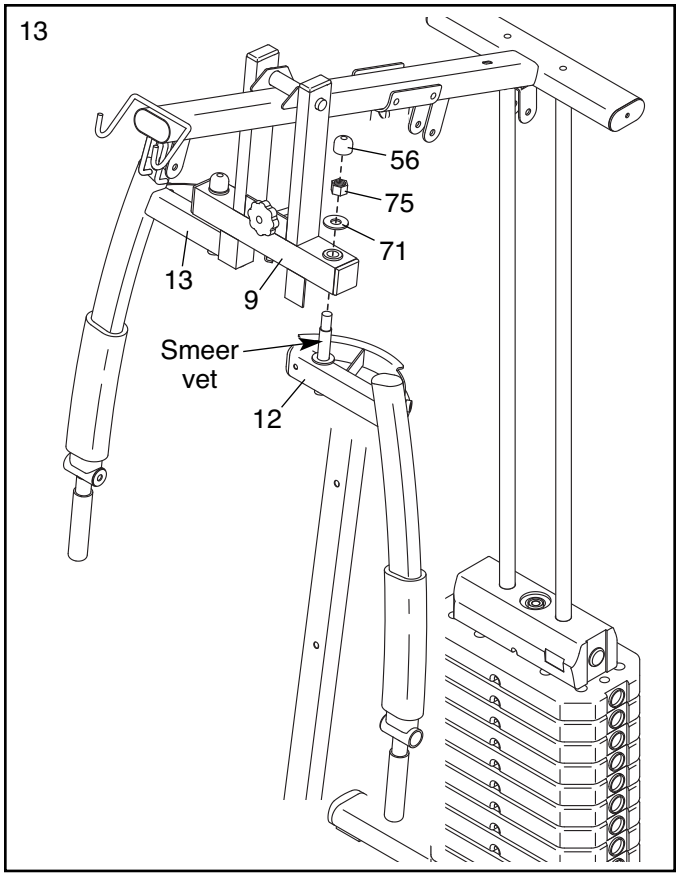
13. Zoek het Linker Arm (12) die staat aangegeven met een ‘Links’-sticker en richt deze zoals is afgebeeld (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan).

    Breng wat vet op, op de as locatie op de Linkerarm (12).

    Steek de Linkerarm (12) in het Onderstel van de Arm (9). Bevestig de Linkerarm met een 5/8" Slotmoer (75) en een 5/8" Tussenring (71). **Draai de Slotmoer niet te vast aan; de Linkerarm moet makkelijk kunnen draaien.**

    Druk dan een 5/8" Koepelkapje (56) op de 5/8" Slotmoer (75).

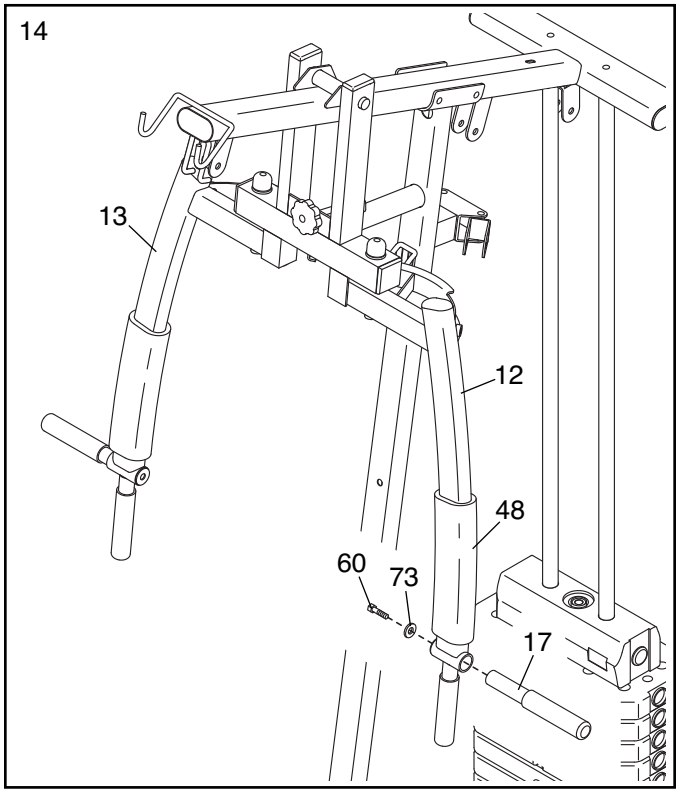
    Bevestig de Rechterarm (13) op dezelfde wijze.



14. Schuif dan een Groot Schuimrubber Kussen (48) op de Linkerarm (12).

    Plaats een Hendel (17) in de Linkerarm (12). Bevestig de Hendel met een M10 x 25mm Schroef (60) en een M10 Tussenring (73).

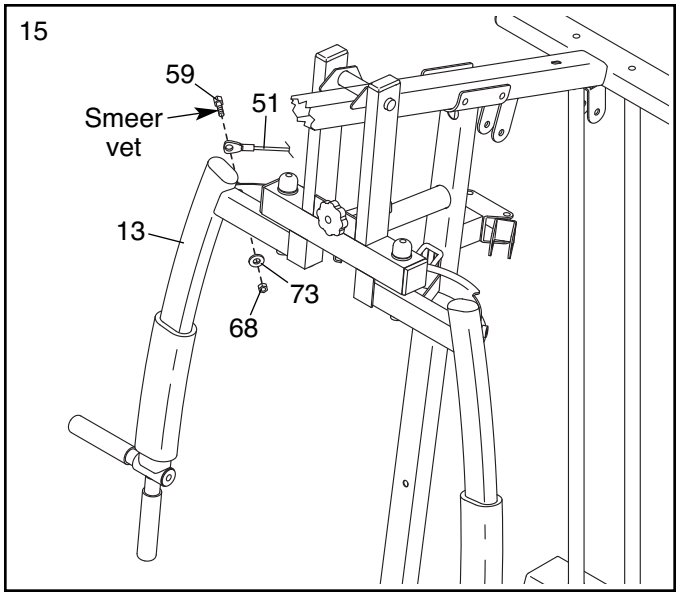
    Herhaal deze stap voor de Rechterarm (13).



15. Zie de KABELDIAGRAMMEN op pagina 27 voor het vaststellen van de Armkabel (51).

Breng vet aan op een M10 x 32mm Bout (59).

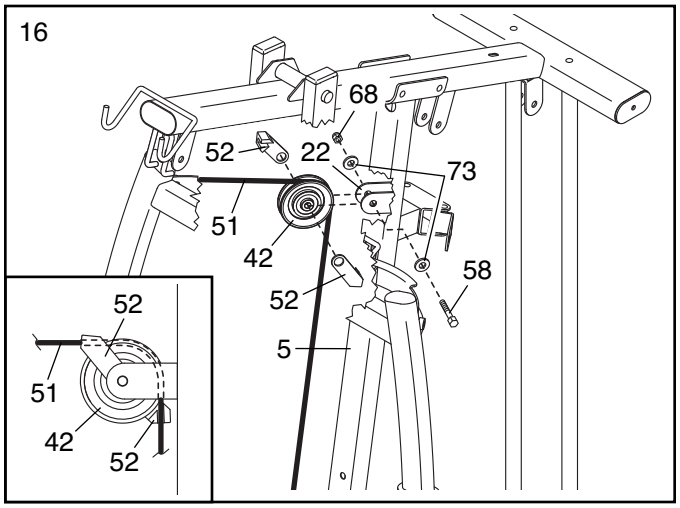
Bevestig het uiteinde van de Armkabel (51) aan de Rechterarm (13) met de M10 x 32mm Bout (59), een M10 Tussenring (73) en een M10 Slotmoer (68). **Draai de Slotmoer niet te vast aan; het uiteinde van de Armkabel moet makkelijk kunnen draaien.**



16. Leid de Armkabel (51) over een Katrol (42).

Bevestig de Katrol (42) en twee Kabelgeleiders (52) aan de rechter U-beugel (22) op de Staander (5) met een M10 x 50mm Bout (58), twee M10 Tussenringen (73), en een M10 Slotmoer (68). **Zorg ervoor dat de Kabelgeleiders zijn gericht zoals getoond.**

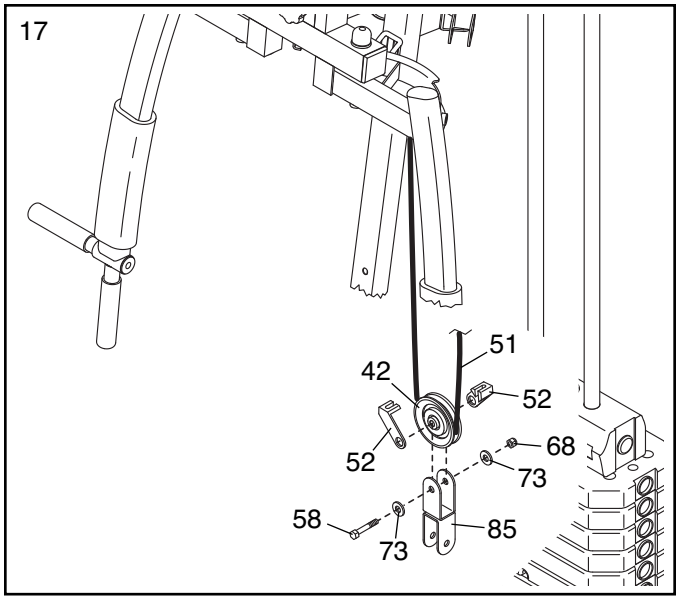
Zie de inzettekening. Zorg dat de Kabelgeleiders (52) de Armkabel vasthouden (51) in de groef van de Katrol (42).



17. Leid de Armkabel (51) onder een Katrol (42).

Bevestig de Katrol (42) en twee Kabelgeleiders (52) aan een kant van de Offset Dubbele U-beugel (85) met een M10 x 50mm Bout (58), twee M10 Tussenringen (73), en een M10 Slotmoer (68).

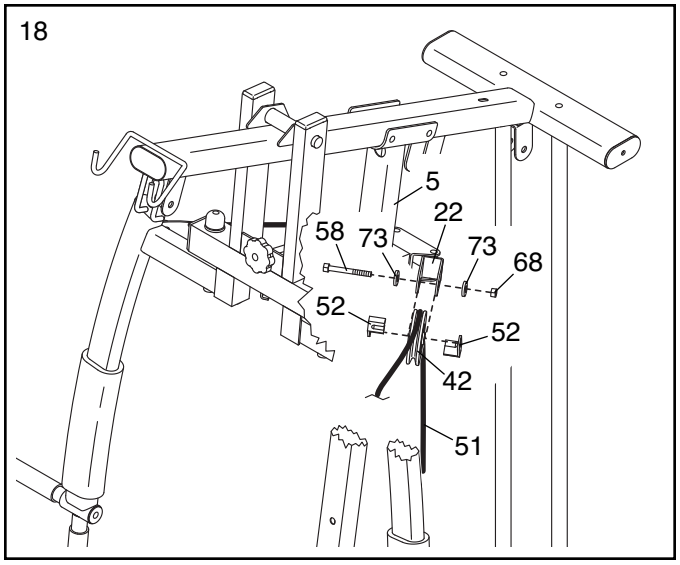
Zorg dat de Kabelgeleiders (52) de Armkabel (51) vasthouden in de groef van de Katrol (42).



18. Leid de Armkabel (51) over een Katrol (42).

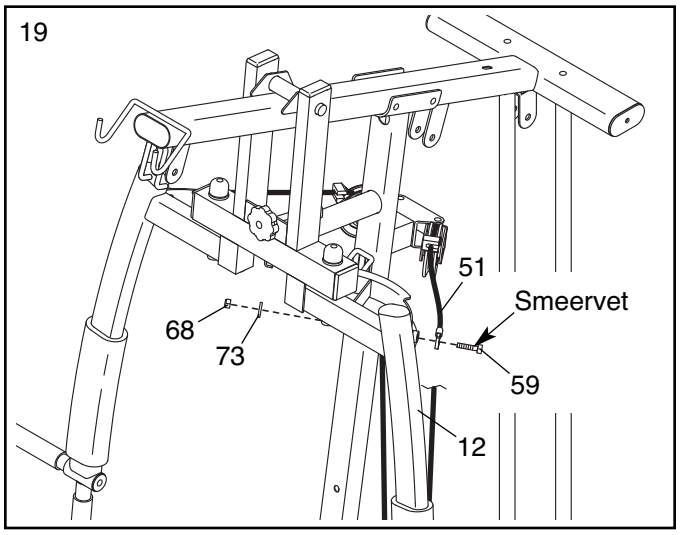
Bevestig de Katrol (42) en twee Kabelgeleiders (52) aan de linker U-beugel (22) op de Staander (5) met een M10 x 50mm Bout (58), twee M10 Tussenringen (73), en een M10 Slotmoer (68).

Zorg dat de Kabelgeleiders (52) de Armkabel (51) vasthouden in de groef van de Katrol (42).



19. Breng vet aan op een M10 x 32mm Bout (59).

Bevestig het uiteinde van de Armkabel (51) aan de Linkerarm (12) met de M10 x 32mm Bout (59), een M10 Tussenring (73) en een M10 Slotmoer (68). **Draai de Slotmoer niet te vast aan; het uiteinde van de Armkabel moet makkelijk kunnen draaien.**



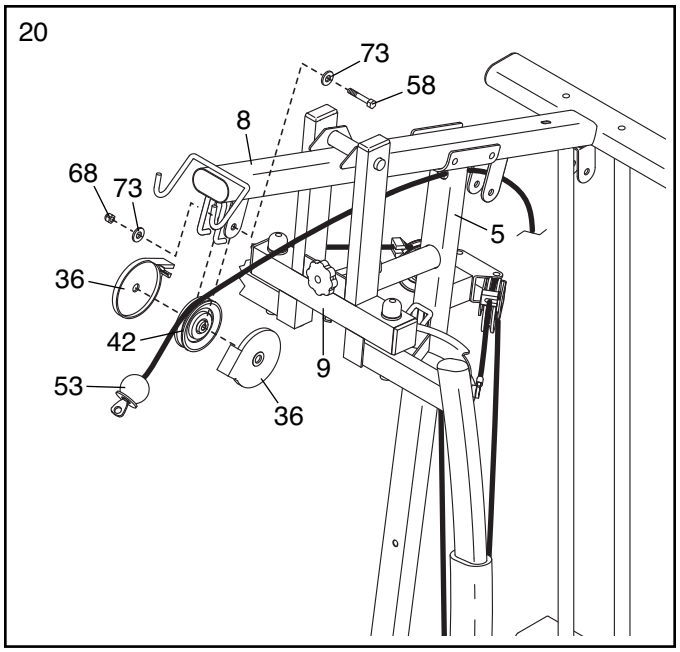
20. Zie de KABELDIAGRAMMEN op pagina 27 voor het vaststellen van de Bovenste Kabel (53).

Leid de Bovenste Kabel (53) over een Katrol (42).

Bevestig de Katrol (42) en twee Katrolkap (36) aan de voorste beugel aan het Bovenste Onderstel (8) met een M10 x 50mm Bout (58), twee M10 Tussenringen (73), en een M10 Slotmoer (68).

Zorg dat de Katrolkaps (36) de Bovenste Kabel (53) vasthouden in de groef van de Katrol (42).

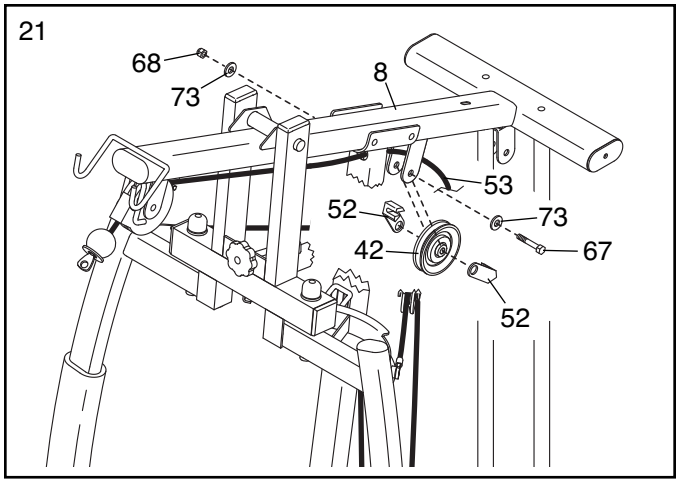
Leid de Bovenste Kabel (53) door het Onderstel van de Arm (9) en door het gat in de Staander (5), zoals is afgebeeld.



21. Leid de Bovenste Kabel (53) door de middenbeugel in het Bovenste Onderstel (8).

    Bevestig een Katrol (42) en twee Kabelgeleiders (52) aan de middenbeugel aan het Bovenste Onderstel (8) met een M10 x 52mm Bout (67), twee M10 Tussenringen (73), en een M10 Slotmoer (68).

    Zorg dat de Kabelgeleiders (52) de Bovenste Kabel (53) vasthouden in de groef van de Katrol (42).

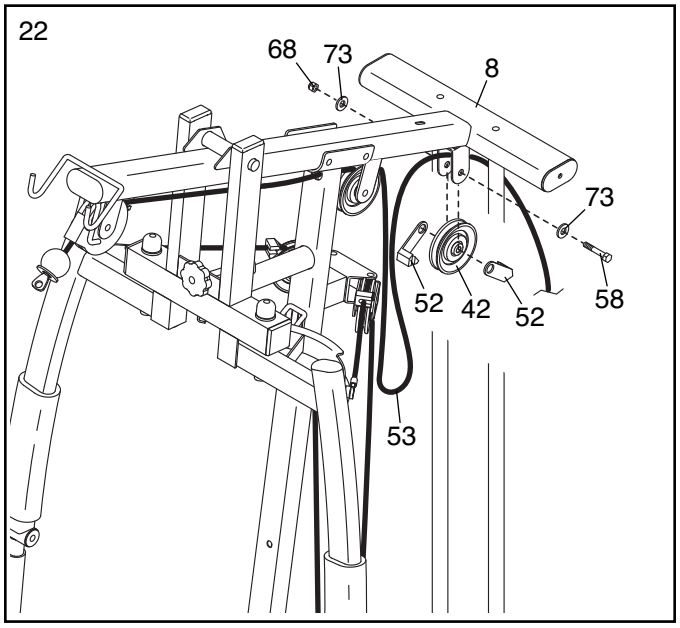


22. Leid de Bovenste Kabel (53) door de achterbeugel in het Bovenste Onderstel (8).

    Bevestig een Katrol (42) en twee Kabelgeleiders (52) aan de achterbeugel aan het Bovenste Onderstel (8) met een M10 x 50mm Bout (58), twee M10 Tussenringen (73), en een M10 Slotmoer (68).

    Zorg dat de Kabelgeleiders (52) de Bovenste Kabel (53) vasthouden in de groef van de Katrol (42).

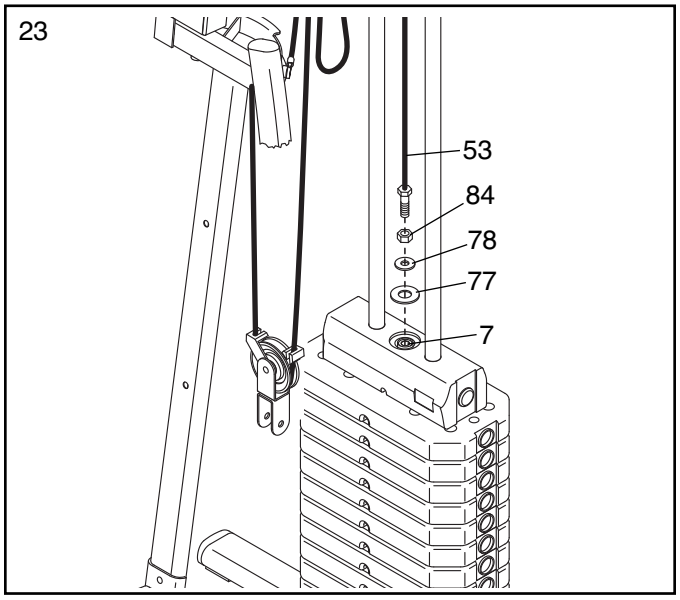
    Trek de Bovenste Kabel (53) omlaag tussen de midden en achterbeugels op het Bovenste Onderstel (8) zodat er speling is in de Bovenste Kabel. **De speling wordt in stap 24 gebruikt.**



23. Leid een 1/2" Moer (84) helemaal op de Bovenste Kabel (53).

    Plaats een 26mm Tussenring (77) en een 13mm Tussenring (78) bovenop de Gewichtselector (7).

    Maak de Bovenste Kabel (53) driekwart vast aan de Gewichtselector (7). Maak dan de 1/2" Moer (84) vast tegen de 13mm Tussenring (78).

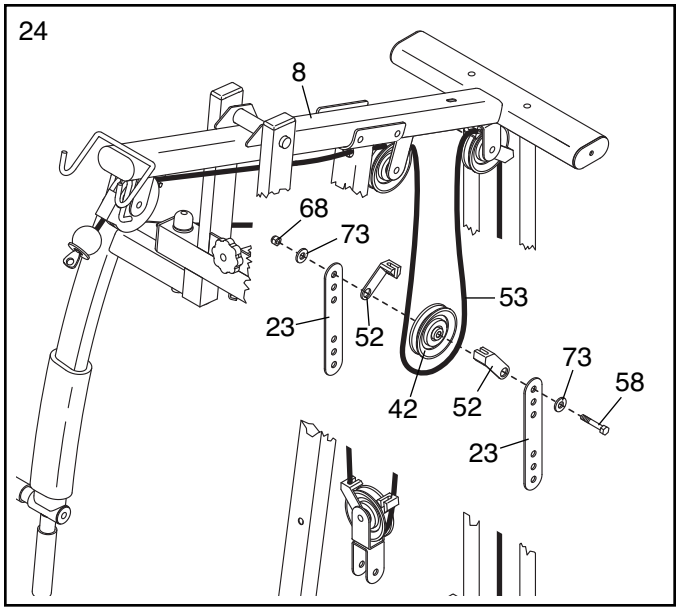


24. Zoek de Bovenste Kabel (53) hangend tussen de middenbeugel en achterbeugels op het Bovenste Onderstel (8).

Houdt een Katrol (42) op de Bovenste Kabel (53) vast.

Bevestig een Katrol (42) en twee Kabelgeleiders (52) tussen de bovenste gaten in de twee Katrolplaten (23) met een M10 x 50mm Bout (58), twee M10 Tussenringen (73), en een M10 Slotmoer (68).

Zorg dat de Kabelgeleiders (52) de Bovenste Kabel (53) vasthouden in de groef van de Katrol (42).

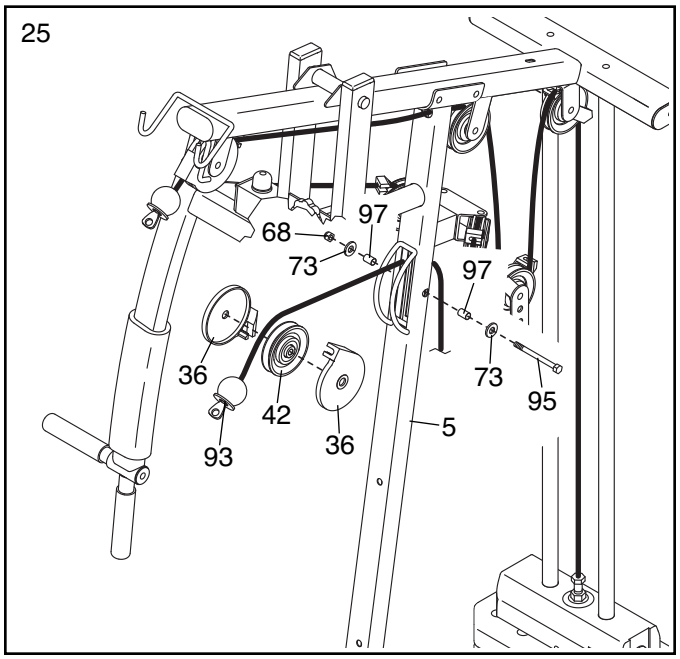


25. Raadpleeg de KABELDIAGRAM op pagina 27 en zoek naar de Buikspierkabel (93).

Leg de Buikspierkabel (93) rond de Staander (5) heen zoals afgebeeld.

Leg vervolgens de Buikspierkabel (93) over een Pulley (42) heen. Maak de Katrol en twee Katrolkappen (36) aan de binnenkant van de Staander (5) vast met een M10 x 85mm Bout (95), twee M10 Tussenringen (73), twee 22mm Tussenstukken (97), en een M10 Borgmoer (68).

Zorg ervoor dat de Katrolkappen (36) de Buikspierkabel (93) in de gleuf van de Katrol (42) houdt.

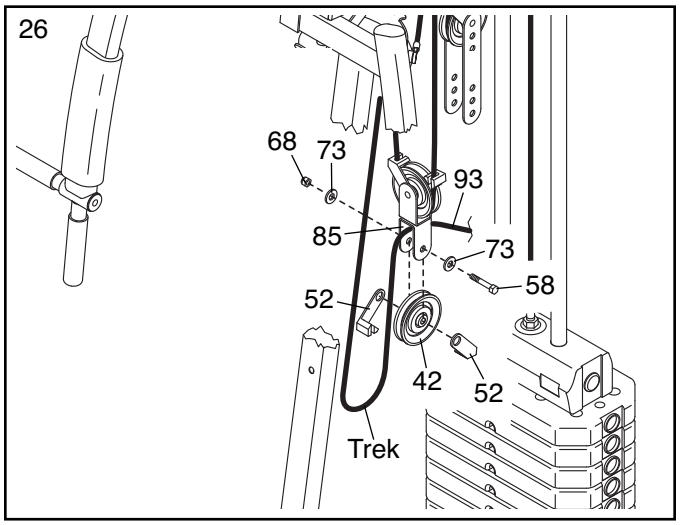


26. Leid de Kabel van de Buikspieroefening (93) over een Katrol (42).

Bevestig de Katrol (42) en twee Kabelgeleiders (52) aan de Offset Dubbele U-beugel (85) met een M10 x 50mm Bout (58), twee M10 Tussenringen (73), en een M10 Slotmoer (68).

Zorg dat de Kabelgeleiders (52) de Kabel van de Buikspieroefening (93) vasthouden in de groef van de Katrol (42).

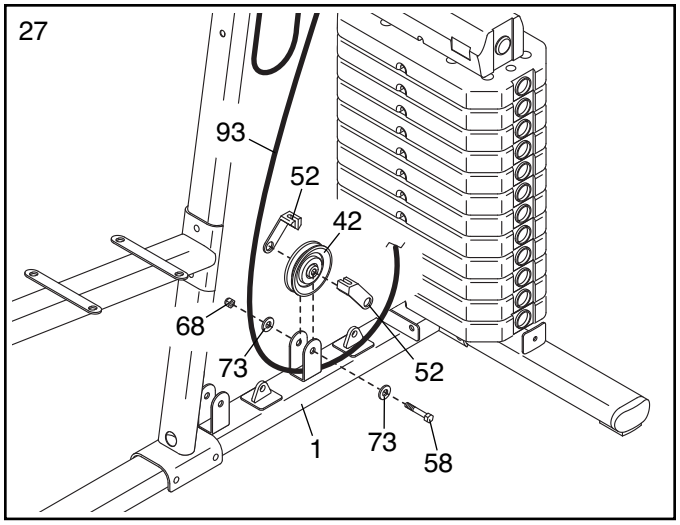
Trek dan de Kabel van de Buikspieroefening (93) omlaag in de aangegeven locatie zodat er speling is in de Kabel van de Buikspieroefening. **De speling wordt in stap 30 gebruikt.**



27. Leid de Kabel van de Buikspieroefening (93) onder een Katrol (42).

Bevestig de Katrol (42) en twee Kabelgeleiders (52) aan de achterbeugel op de Lange Basis (1) met een M10 x 50mm Bout (58), twee M10 Tussenringen (73), en een M10 Slotmoer (68).

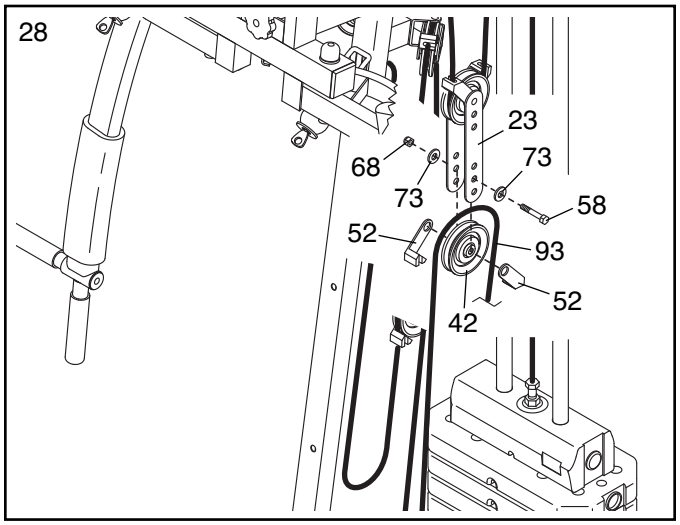
Zorg dat de Kabelgeleiders (52) de Kabel van een Buikspieroefening (93) vasthouden in de groef van de Katrol (42).



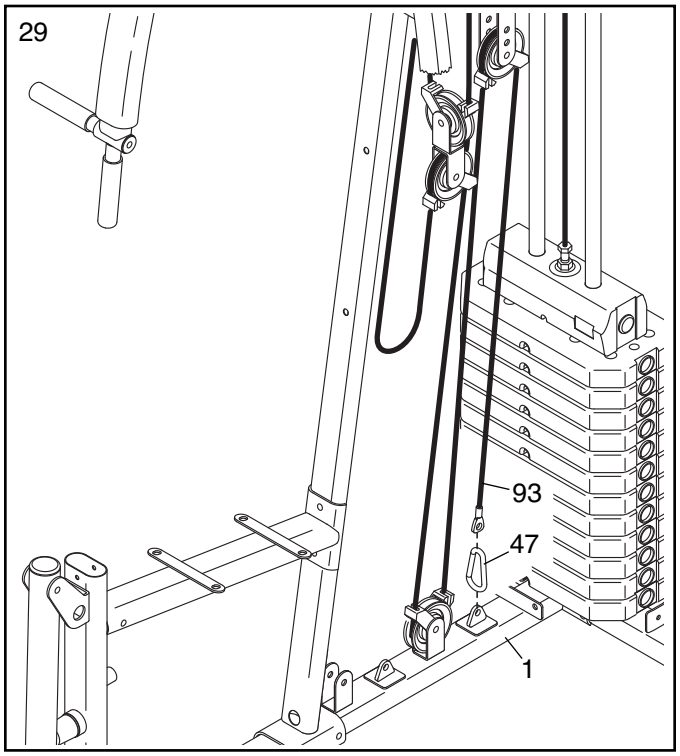
28. Leid de Kabel van de Buikspieroefening (93) over een Katrol (42).

Bevestig de Katrol (42) en twee Kabelgeleiders (52) tussen de aangegeven gaten in de twee Katrolplaten (23) met een M10 x 50mm Bout (58), twee M10 Tussenringen (73), en een M10 Slotmoer (68).

Zorg dat de Kabelgeleiders (52) de Kabel van een Buikspieroefening (93) vasthouden in de groef van de Katrol (42).



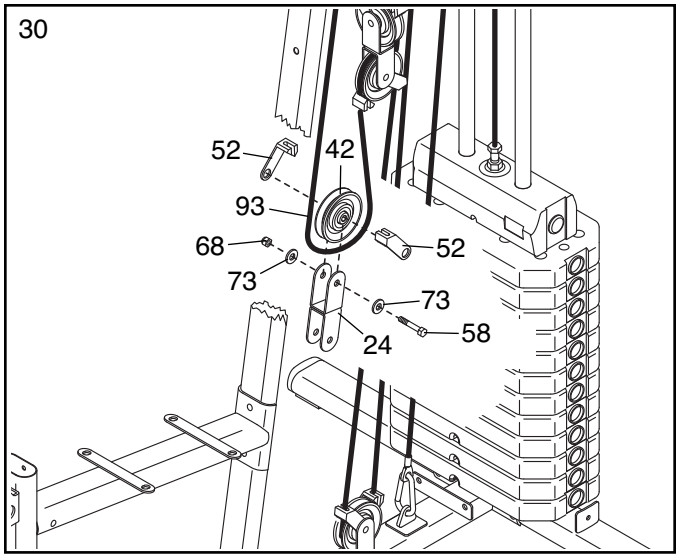
29. Bevestig de Kabel van de Buikspieroefening (93) op het achterste oog aan de Lange Basis (1) met een Kabelklip (47).



30. Plaats een Katrol (42) op de Kabel van de Buikspieroefening (93) in de aangegeven locatie.

    Bevestig de Katrol (42) en twee Kabelgeleiders (52) aan de Dubbele U-beugel (24) met een M10 x 50mm Bout (58), twee M10 Tussenringen (73), en een M10 Slotmoer (68).

    Zorg dat de Kabelgeleiders (52) de Kabel van een Buikspieroefening (93) vasthouden in de groef van de Katrol (42).



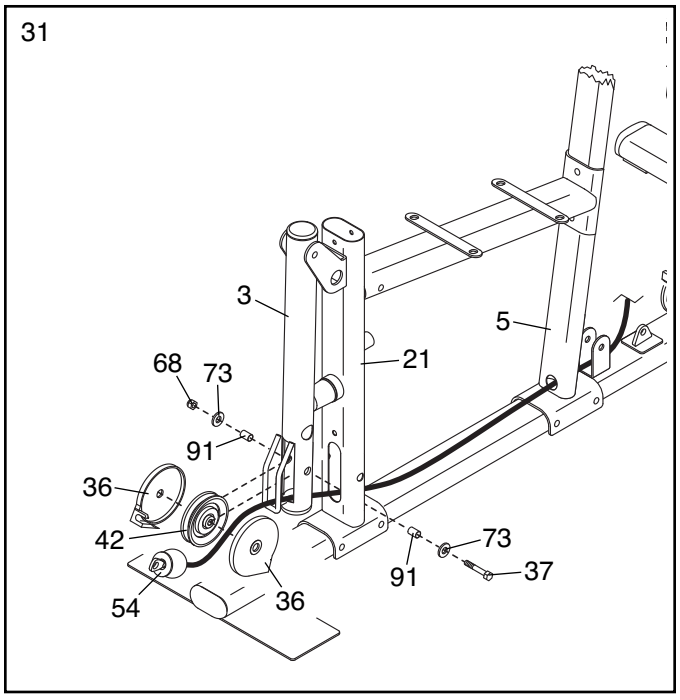
31. Zie de KABELDIAGRAM op pagina 27 voor het vaststellen van de Onderste Kabel (54).

    Leid de Onderste Kabel (54) door de Beencurl (3), door het Been (21) en door het gat in de Staander (5) zoals afgebeeld.

    Leid de Onderste Kabel (54) vervolgens onder een Katrol (42).

    Bevestig de Katrol (42) en twee Katrolkappen (36) in de Beencurl (3) met een M10 x 65mm Bout (37), twee M10 Tussenringen (73), twee 12mm Tussenstukken (91), en een M10 Slotmoer (68).

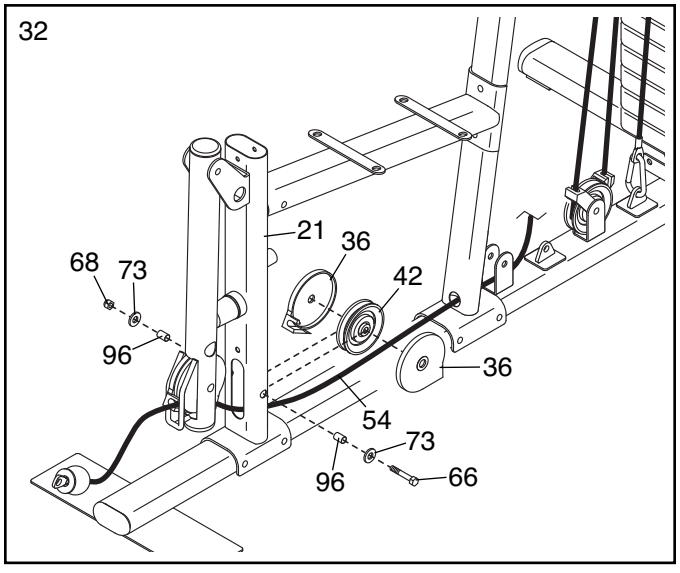
    Zorg dat de Katrolkappen (36) de Onderste Kabel vasthouden (54) in de groef van de Katrol (42).



32. Leid de Onderste Kabel (54) onder een Katrol (42).

    Bevestig de Katrol (42) en twee Katrolkappen (36) in het Been (21) met een M10 x 95mm Bout (66), twee M10 Tussenringen (73), twee 27mm Tussenstukken (96), en een M10 Slotmoer (68).

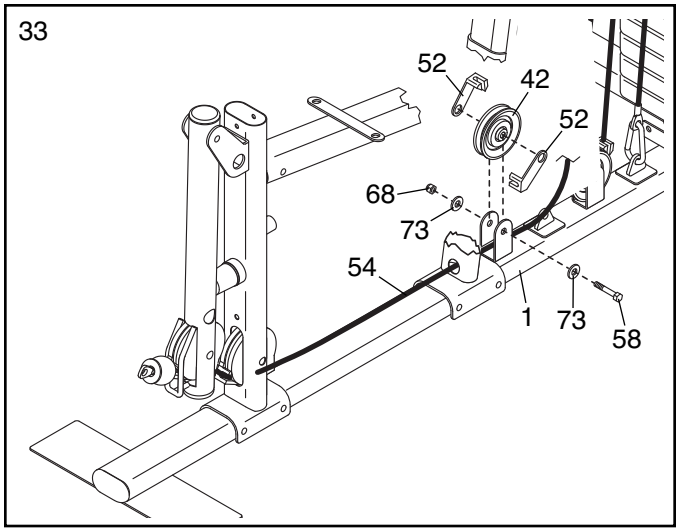
    Zorg dat de Katrolkappen (36) de Onderste Kabel vasthouden (54) in de groef van de Katrol (42).



33. Leid de Onderste Kabel (54) onder een Katrol (42).

    Bevestig de Katrol (42) en twee Kabelgeleiders (52) aan de voorbeugel op de Lange Basis (1) met een M10 x 50mm Bout (58), twee M10 Tussenringen (73), en een M10 Slotmoer (68).

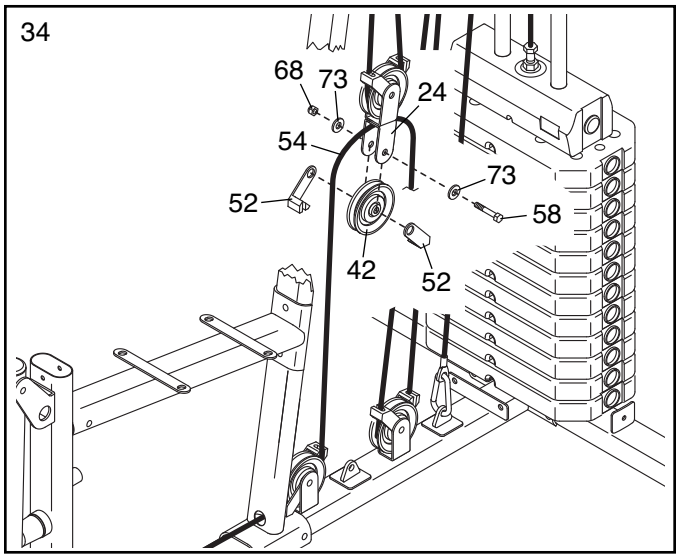
    Zorg dat de Kabelgeleiders (52) de Onderste Kabel vasthouden (54) in de groef van de Katrol (42).



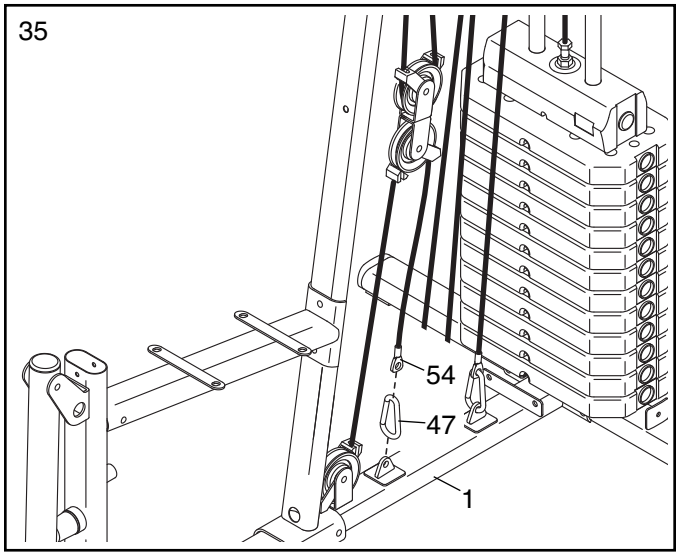
34. Leid de Onderste Kabel (54) over een Katrol (42).

    Bevestig de Katrol (42) en twee Kabelgeleiders (52) aan de Dubbele U-beugel (24) met een M10 x 50mm Bout (58), twee M10 Tussenringen (73), en een M10 Slotmoer (68).

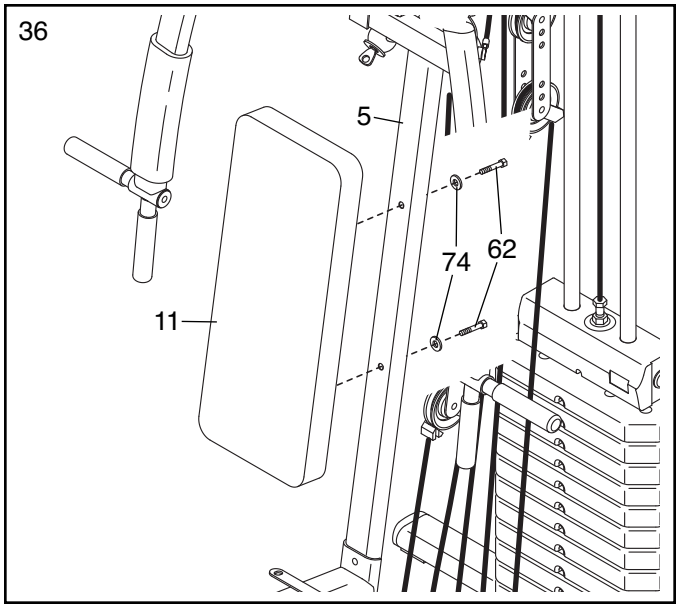
    Zorg dat de Kabelgeleiders (52) de Onderste Kabel vasthouden (54) in de groef van de Katrol (42).



35. Bevestig de Onderste Kabel (54) op het voorste oog aan de Lange Basis (1) met een Kabelklip (47).

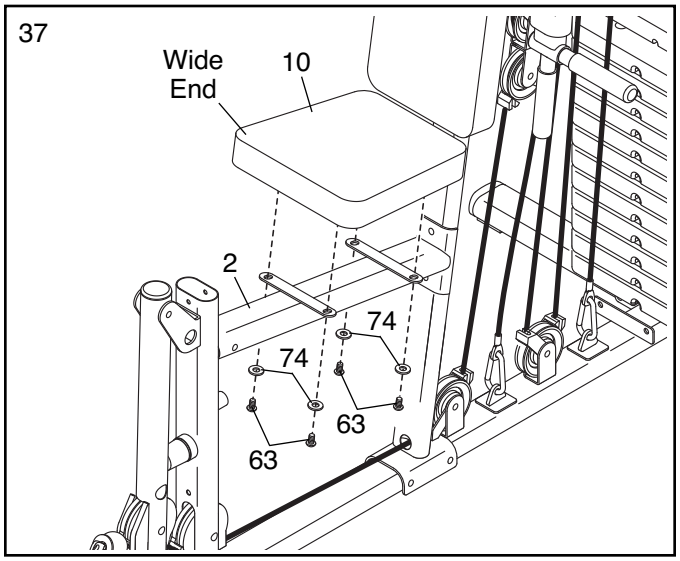


36. Bevestig een Rugleuning (11) aan de Staander (5) met twee M8 x 42mm Bouten (62) en twee Kleine M8 Tussenringen (74).



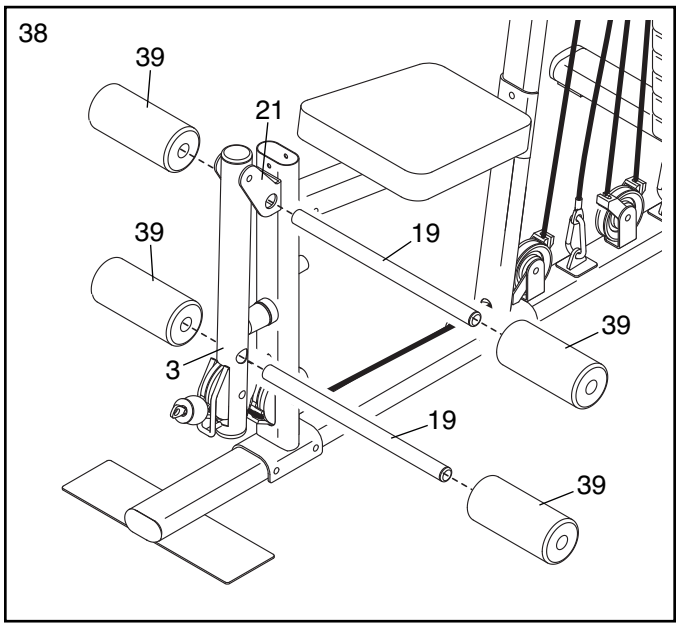
37. Richt de Zitting (10) zo dat het brede uiteinde zich in de aangegeven locatie bevindt.

    Bevestig de Zitting (10) aan het Onderstel van de Zitting (2) met vier M8 x 16mm Schroeven (63) en vier Kleine M8 Tussenringen (74).



38. Plaats een Kussenbuis (19) in de beugel van het Been (21). Schuif twee Kleine Schuimrubber Kussens (39) op het uiteinde van de Kussenbuis.

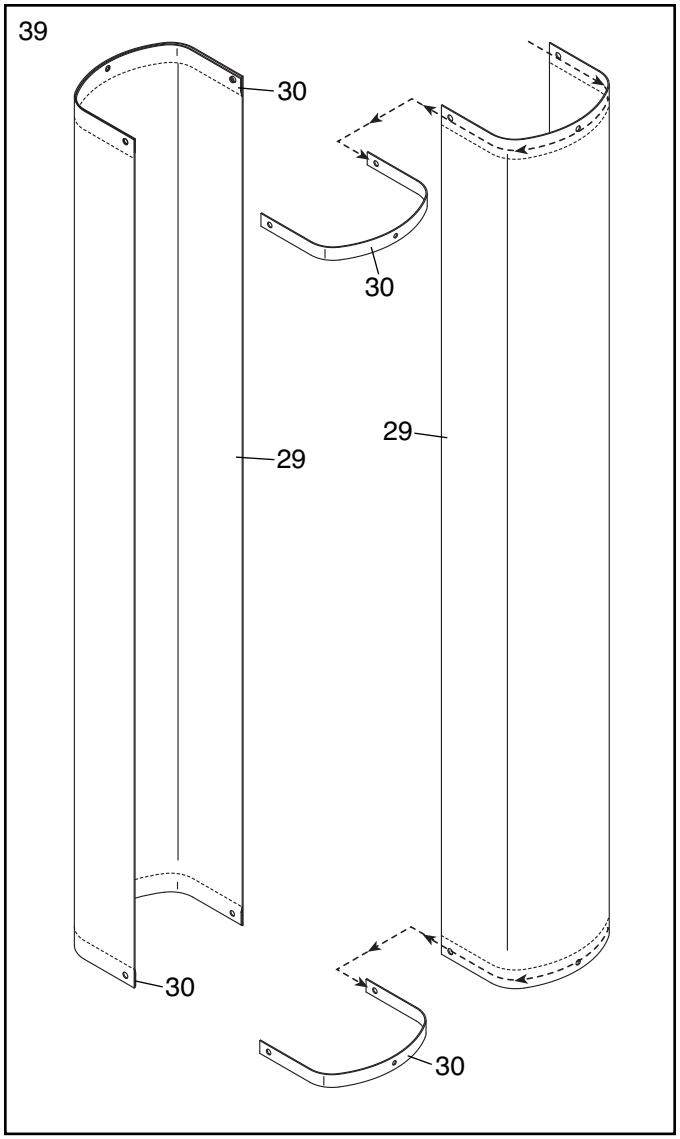
    Plaats de ander Kussenbuis (19) door de Beencurl (3). Schuif twee Kleine Schuimrubber Kussens (39) op het uiteinde van de Kussenbuis.



39. Schuif het bovenste uiteinde van een Scherm (29) op een Schermbeugel (30).

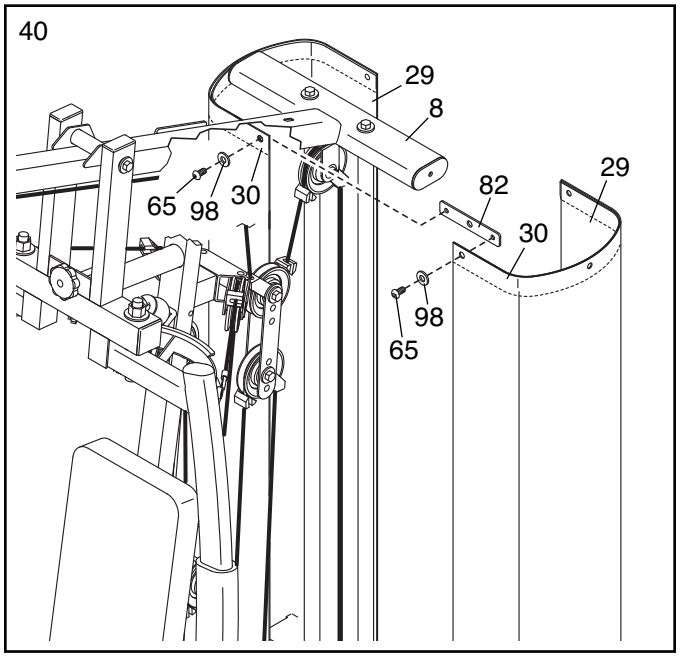
    Schuif het bovenste uiteinde van een Scherm (29) op een Schermbeugel (30).

    Herhaal deze stap voor het andere Scherm (29).



40. Laat een tweede persoon de Schermen (29) en de bovenste Schermbeugels (30) rond de achterkant van het Bovenste Onderstel (8) vasthouden.

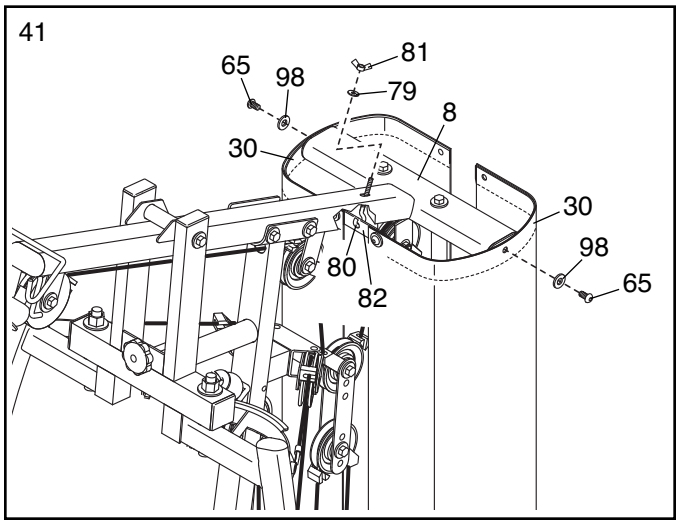
    Bevestig de voorkant van elke bovenste Schermbeugel (30) aan de Schermplaat (82) met een M8 x 20mm Schroef (65) en een Grote M8 Tussenring (98).



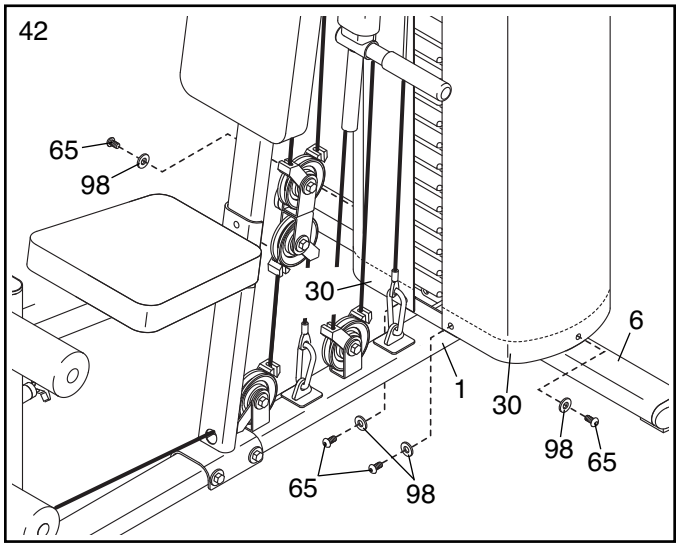
35. Steek de haak in de J-bout (80) in het middengat van de Schermplaat (82).

    Plaats dan de J-bout (80) omhoog door het Bovenste Onderstel (8). Maak de Vleugelmoer (81) en de M6 Tussenring (79) vast op het uiteinde van de J-bout.

    Bevestig elke Schermbeugel (30) aan het Bovenste Onderstel (8) met een M8 x 20mm Schroef (65) en een Grote M8 Tussenring (98).



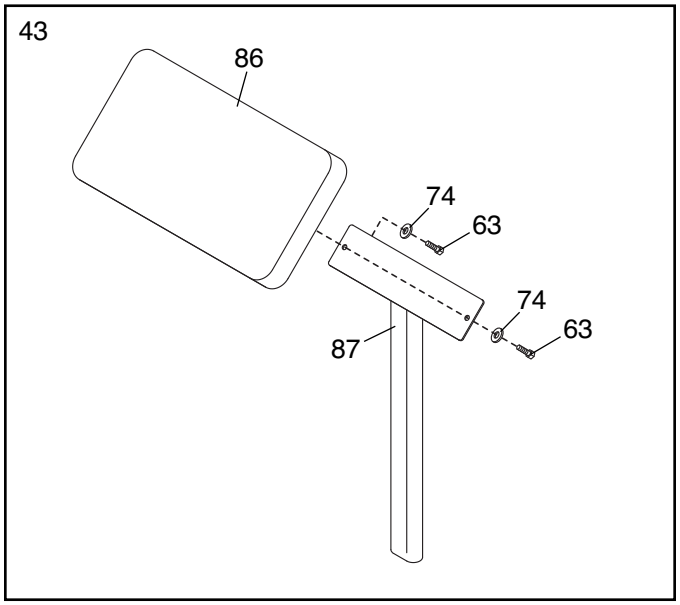
42. Bevestig de onderste Schermbeugels (30) aan de Korte Basis (6) en de Lange Basis (1) met vier M8 x 20mm Schroeven (65) en vier M8 Grote Tussenringen (98).



43. Bevestig het Curlkussen (86) aan de Curlbuis (87) met twee M8 x 16mm Schroeven (63) en twee Kleine M8 Tussenringen (74).

44. Zorg dat alle onderdelen goed zijn aangedraaid. Het gebruik van de resterende onderdelen wordt uitgelegd in AFSTELLINGEN, dat op pagina 23 begint.

    BELANGRIJK: als de kabels niet goed zijn geïnstalleerd, dan kunnen ze beschadigd raken als er zware gewichten worden gebruikt. Trek een paar keer aan iedere kabel om ervoor te zorgen dat de kabels goed rond de katrollen liggen. Als een kabel niet goed ligt, raadpleeg dan de KABELDIAGRAM op pagina 27 en zoek en los het probleem op. Zie ONDERHOUD op pagina 26.



AFSTELLINGEN

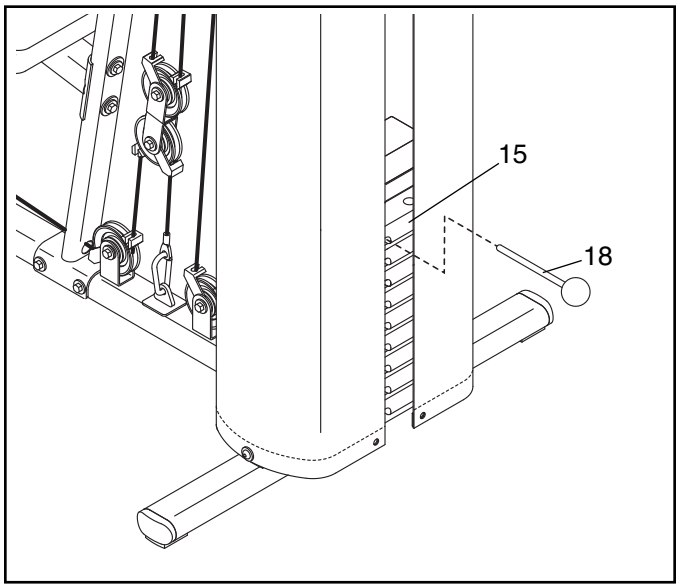
Dit hoofdstuk beschrijft hoe u het gewichtsysteem kunt afstellen. Zie de RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 28 voor belangrijke informatie over hoe u het grootste voordeel uit uw oefeningenprogramma kunt halen.

Zorg dat elke keer dat u het gewichtsysteem gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct. Het gewichtsysteem kan worden gereinigd met een vochtige doek en een milde, niet schurende reiniger; gebruik geen oplosmiddelen; **gebruik geen oplosmiddelen om het gewichtsysteem te reinigen.**

DE WEERSTAND AFSTELLEN

Om de gewenste hoeveelheid weerstand tijdens de oefening te wijzigen, brengt u de Gewichtpen (18) op het gewenste Gewicht (15) in de Gewichtstapel. **Zorg ervoor dat u de Gewichtpen geheel insteekt.**

Opmerking: de hoeveelheid weerstand van elk oefenstation kan verschillen van de gewichtinstelling. Gebruik het GEWICHTSWEERSTANDSTABEL op pagina 25 om de juiste hoeveelheid gewicht voor elke gewichtstation te vinden.

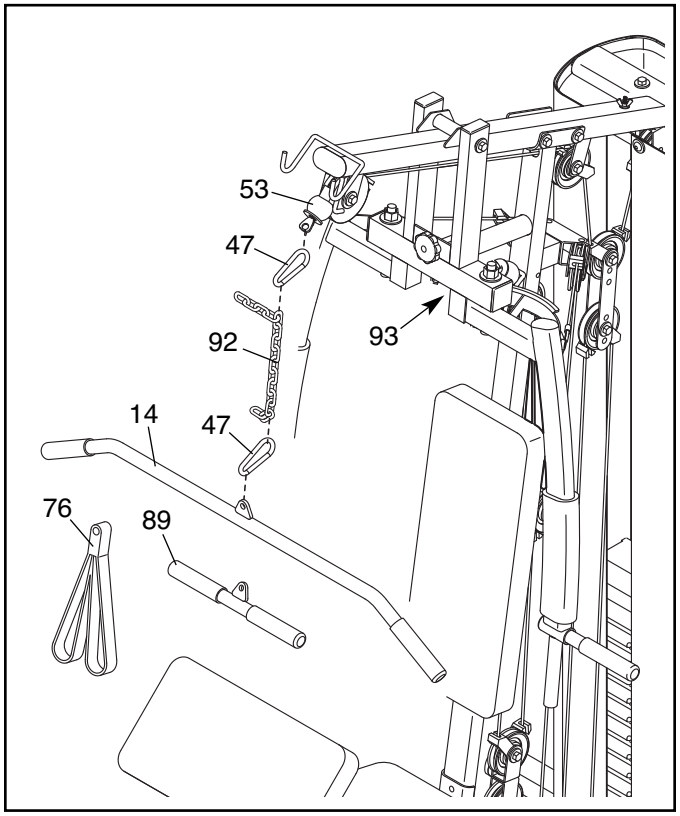


DE ACCESSOIRES BEVESTIGEN AAN DE KATROLSTATIONNEN

Bevestig de Trekstang (14) aan de Bovenste Kabel (53) bij het bovenste katrolstation met een Kabelklip (47). Voor sommige oefeningen dient u de Ketting (92) tussen de Trekstang en de Kabel te bevestigen met twee Kabelklemmen. Stel de lengte van de Ketting af tussen de Trekstang en de Kabel zodat de Trekstang zich in de juiste startpositie bevindt voor de oefening die moet worden uitgevoerd.

Bevestig de Hendel voor Buikspieroefening (76) vast aan de Kabel van een Buikspieroefening (93) of bevestig de Roeistang (89) aan de onderstel Kabel (niet afgebeeld) op dezelfde wijze.

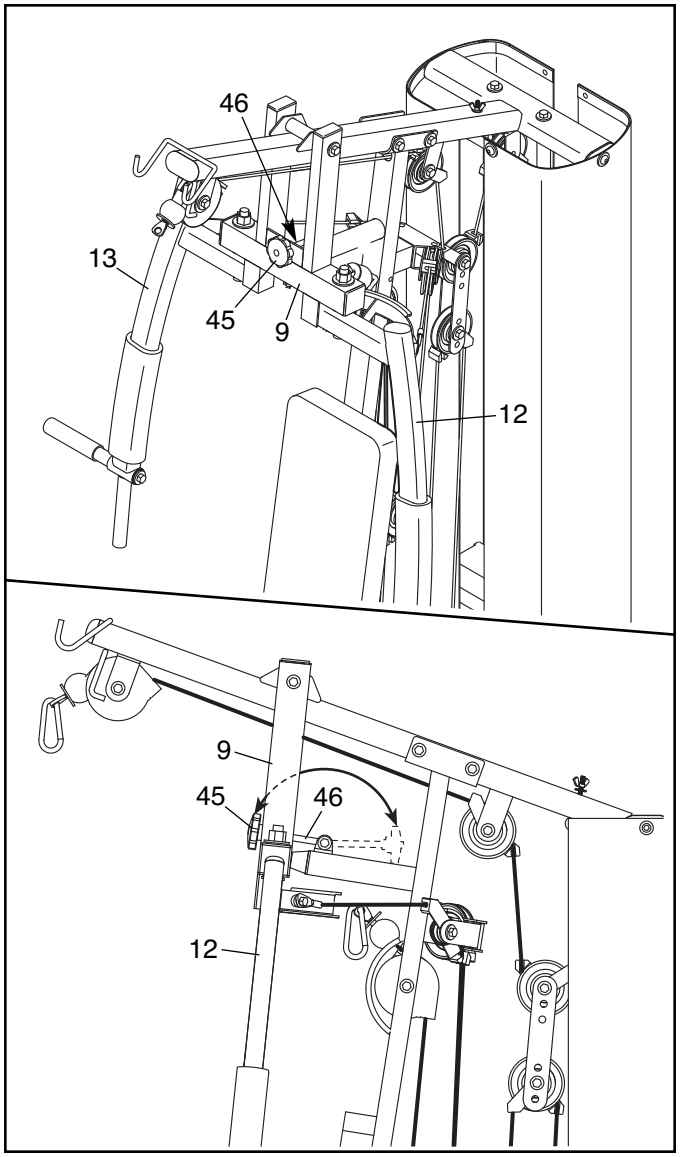
Ontkoppel altijd de Trekstang (14) en de Roeistang (89) van het gewichtssysteem bij het uitvoeren van een oefening waarbij de Trekstang niet vereist is.



DE ARMEN CONVERTEREN

Om de Armen (12, 13) als butterfly-armen te gebruiken draait u de Slotstang (46) in de groef in het Onderstel van de Arm (9) en draait u de Vergrendelingsknop (45) vast.

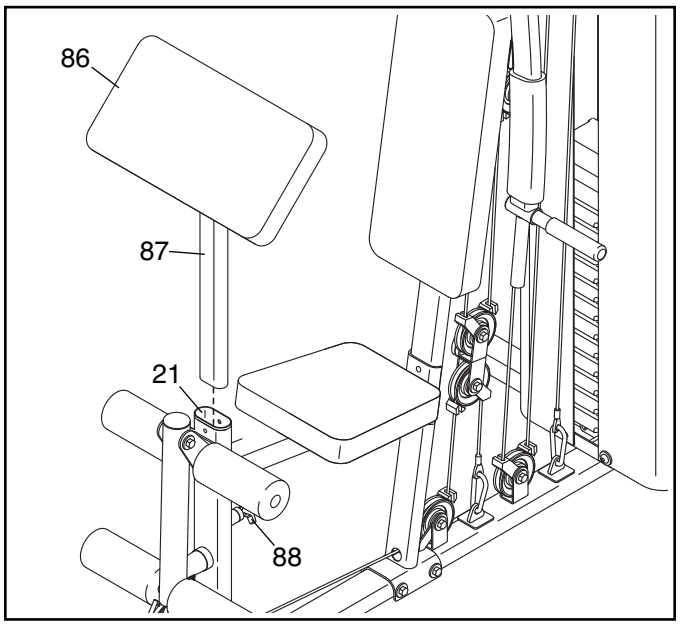
Om de Armen (12, 13) als drukarmen te gebruiken draait u de Vergrendelingsknop (45) en draait u de Slotstang (46) uit de groef in het Onderstel van de Arm (9).



HET CURLKUSSEN GEBRUIKEN

Om het Curlkussen (86) te gebruiken, trekt u de Curlknop (88) en plaatst u de Curlbuis (87) in het Been (21). Schuif de Curlbuis naar boven of naar beneden in de gewenste positie en laat de Curlknop langzaam los. **Beweeg de Curlbuis dan naar boven of naar beneden om te controleren of de Curlknop in een van de afstelgaten vast zit.**

Voordat u een oefening uitvoert waar het Curlkussen (86) niet bij vereist is, trekt u aan de Curlknop (88) en verwijdert u de Curlbuis (87). Berg het Curlkussen uit de buurt van het gewichtsysteem op.



GEWICHTSWEERSTANDSTABEL

Het schema hieronder toont de gemiddelde gewichtsweerstand voor elk oefeningenstation. De getallen aan de linkerkolom verwijzen naar de 11-lb. gewichten. **Opmerking: de feitelijke weerstand bij elk station kan variëren door verschillen in de onafhankelijke gewichten en de frictie tussen de kabels, katrollen en gewichtgeleiders.**

Aantal gewichten	Bovenste katrolstation (lbs.)	Katrolstation van een buikspieroefening (lbs.)	Butterfly Arm (lbs.)	Press-arm (lbs.)	Onderste katrolstation (lbs.)
1	33	35	28	38	36
2	43	45	39	42	46
3	53	56	47	50	56
4	64	65	48	53	68
5	73	71	58	60	79
6	85	83	63	65	89
7	98	98	73	74	101
8	112	108	76	80	115
9	123	112	83	85	128
10	133	121	88	92	143
11	149	134	95	98	153
12	158	147	101	103	161

Opmerking: 1 lb. = 0,45 kg

ONDERHOUD

Zorg dat elke keer dat u het gewichtsysteem gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct. Het gewichtsysteem kan worden gereinigd met een vochtige doek en een milde, niet schurende reiniger. **Gebruik geen oplosmiddelen om het gewichtsysteem te reinigen.**

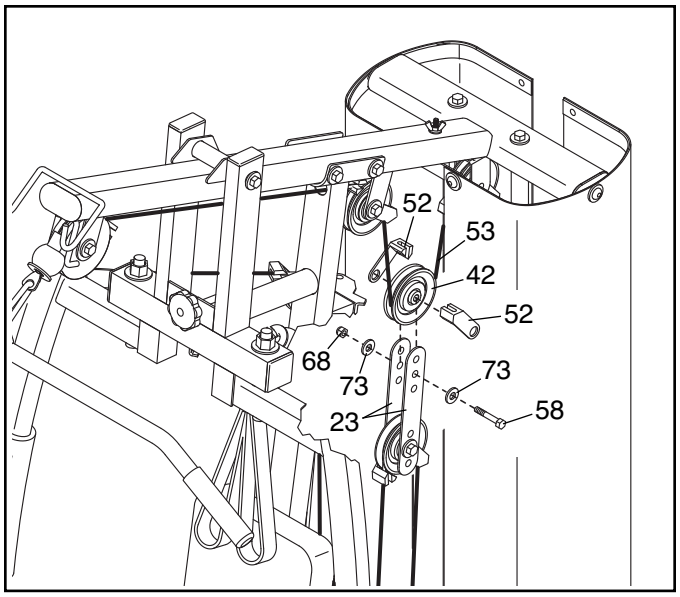
DE KABELS VASTMAKEN

Geweven kabel, het type kabel dat op het gewichtsysteem wordt gebruikt, kan iets worden uitgerekt als het voor de eerste keer wordt gebruikt. Als er ruimte is in de kabels voordat weerstand wordt gevoeld, moet de kabel strak worden bevestigd. Om de kabels aan te draaien, brengt u de gewichtpen in het midden van de gewichtstapel. Speling kan op verschillende manieren uit de kabels worden verwijderd:

Om de kabels vast te maken, dient u de positie van de bovenste Katrol (42) die aan de Katrolplaten (23) is bevestigd, te wijzigen.

Verwijder de M10 Slotmoer (68), de twee M10 Tussenringen (73), en de M10 x 50mm Bout (58) uit de Katrolplaten (23). Verwijder dan de Katrol (42) en de twee Kabelgeleiders (52).

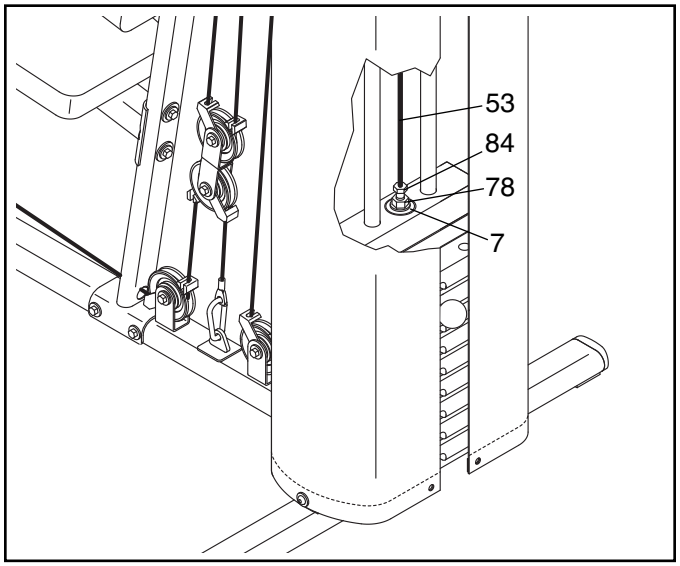
Bevestig opnieuw de Katrol (42) en de Kabelgeleiders (52) aan de Katrolplaten (23) met gebruik van een lagere set gaten in de Katrolplaten. **Zorg dat de Kabelgeleiders de Bovenste Kabel (53) vasthouden in de groef van de Katrol.**



Indien u de kabels hebt vastgemaakt zoals hierboven beschreven en er bestaat nog steeds speling in de kabels, dan de Bovenste Kabel (53) nog verder in de Gewichtselector (7) te bevestigen zoals hieronder beschreven.

Maak de 1/2" Moer (84) op de Bovenste Kabel (53) los. Bevestig de Bovenste kabel in de Gewichtselector (7) tot de speling uit de Bovenste kabel is verdwenen.

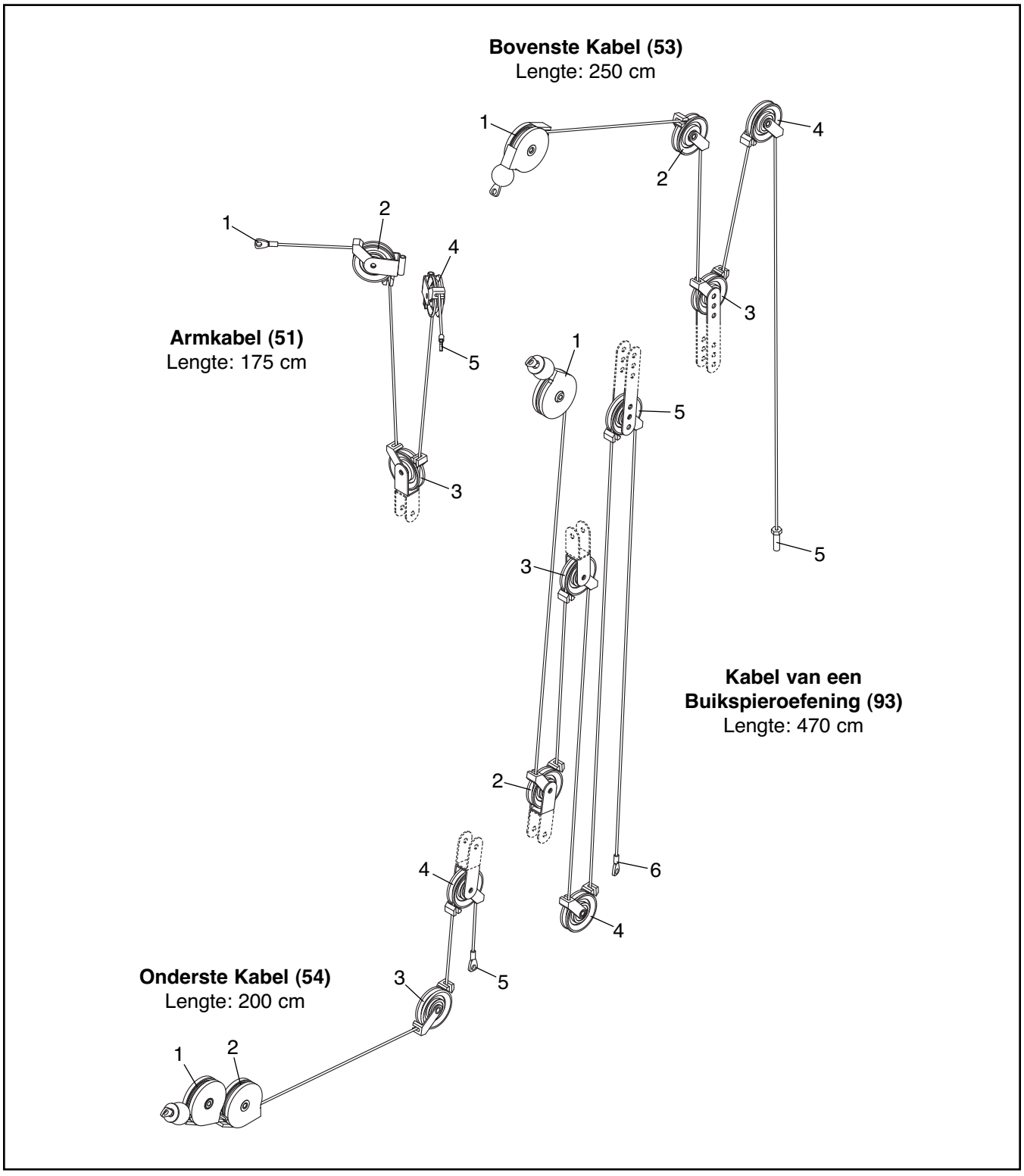
Maak dan de 1/2" Moer (84) weer vast tegen de 13mm Tussenring (78).



Draai de kabels niet te vast aan. Als de kabels te vast zijn gedraaid wordt het bovenste gewicht van de gewichtstapel getild. Als een kabel vaak lijkt weg te glijden uit de katrollen, kan deze gedraaid zijn. Haal de kabel eruit en installeer hem opnieuw. Als de kabels vervangen dienen te worden, kijk dan bij HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN aan de achterkant van deze handleiding.

KABELDIAGRAMMEN

Het schema hieronder geeft de juiste route van de kabels aan. De getallen in elke tekening tonen de juiste route voor die kabel. Gebruik het schema om ervoor te zorgen dat de kabels en de kabelgeleiders op de juiste manier zijn gemonteerd. Indien de kabels niet op de juiste wijze zijn gemonteerd, zal het gewichtsysteem niet juist functioneren en zal er schade optreden.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

VIER TYPEN STRETCHOEFENINGEN

Opmerking: Een “herhaling” is één complete reeks van een oefening, zoals een sit-up. Een “set” is een reeks herhalingen.

Spieropbouw—Werk aan uw spieren tot hun maximale capaciteit en verhoog geleidelijk de intensiteit van uw oefening. Stel het intensiteitsniveau voor een individuele oefening als volgt in:

- Verander de hoeveelheid weerstand die wordt gebruikt
- Verander de hoeveelheid herhalingen of sets die worden uitgevoerd.

U moet zelf een hoeveelheid weerstand kiezen die juist voor u is. Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening die u uitvoert. Rust 3 minuten na elke set. Als u 3 sets van 12 herhalingen zonder problemen kunt voltooien, dan kunt u de hoeveelheid weerstand verhogen.

Toning—U kunt uw spieren vormgeven door ze en bescheiden hoeveelheid van hun capaciteiten te laten uitvoeren. Selecteer een bescheiden hoeveelheid weerstand en verhoog het aantal herhalingen in elke set. Voltooi zoveel mogelijk sets van 15 tot 20 herhalingen als mogelijk is zonder dat u zich onprettig voelt. Rust 1 minuut na elke set. Werk aan uw spieren door meer sets te voltooien in plaats van het gebruik van meer weerstand.

Gewichtverlies—Om gewicht te verliezen, selecteert u een lage hoeveelheid weerstand en verhoogt u het aantal herhalingen in elke set. Doe gedurende 20 tot 30 minuten oefeningen en rust maximaal 30 seconden tussen sets.

Kruislings Trainen—Combineer krachttraining en aerobische oefening door dit type programma te volgen:

- Plan krachttrainingoefeningen op maandag, woensdag en vrijdag.
- 20 tot 30 minuten aerobische oefeningen op dinsdag en donderdag.
- Elke dag één volledige dag rust om uw lichaam tijd te geven weer op kracht te komen.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Maak uzelf bekend met de apparatuur en leer de juiste vorm voor elke oefening. Bepaal zelf de juiste duur van elke oefening en het aantal herhalingen en sets dat u wilt voltooien. Ga voort op eigen snelheid en let goed op de signalen van uw lichaam. Elk oefeningenprogramma moet worden gevolgd door een rustdag.

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoorstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Oefeningen doen—Elk oefeningenprogramma dient 6 tot 10 verschillende oefeningen te bevatten. Selecteer oefeningen voor elke hoofdspiergroep en benadruk de gebieden die u het meest wilt ontwikkelen. Om uw oefeningenprogramma uit te balanceren en te variëren kunt u de oefeningen per programma wisselen.

Cooling down—Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Strekken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

OEFENINGENVORM

Gebruik het volledige bewegingsbereik voor elke oefening en beweeg alleen de juiste lichaamsonderdelen. Voer de herhalingen in elke set soepel en zonder pauzeren uit. De startbeweging van elke herhaling moet ongeveer de helft duren van de terugkerende beweging van de oefening. Adem uit tijdens de startbeweging van elke herhaling en adem in bij de terugkerende beweging. Houd nooit uw adem in.

Rust een korte periode na elke set:

- Spieropbouw—Rust 3 minuten na elke set.
- Toning—Rust 1 minuut na elke set.
- Gewichtsverlies—Rust 30 seconden na elke set.

BLIJF GEMOTIVEERD

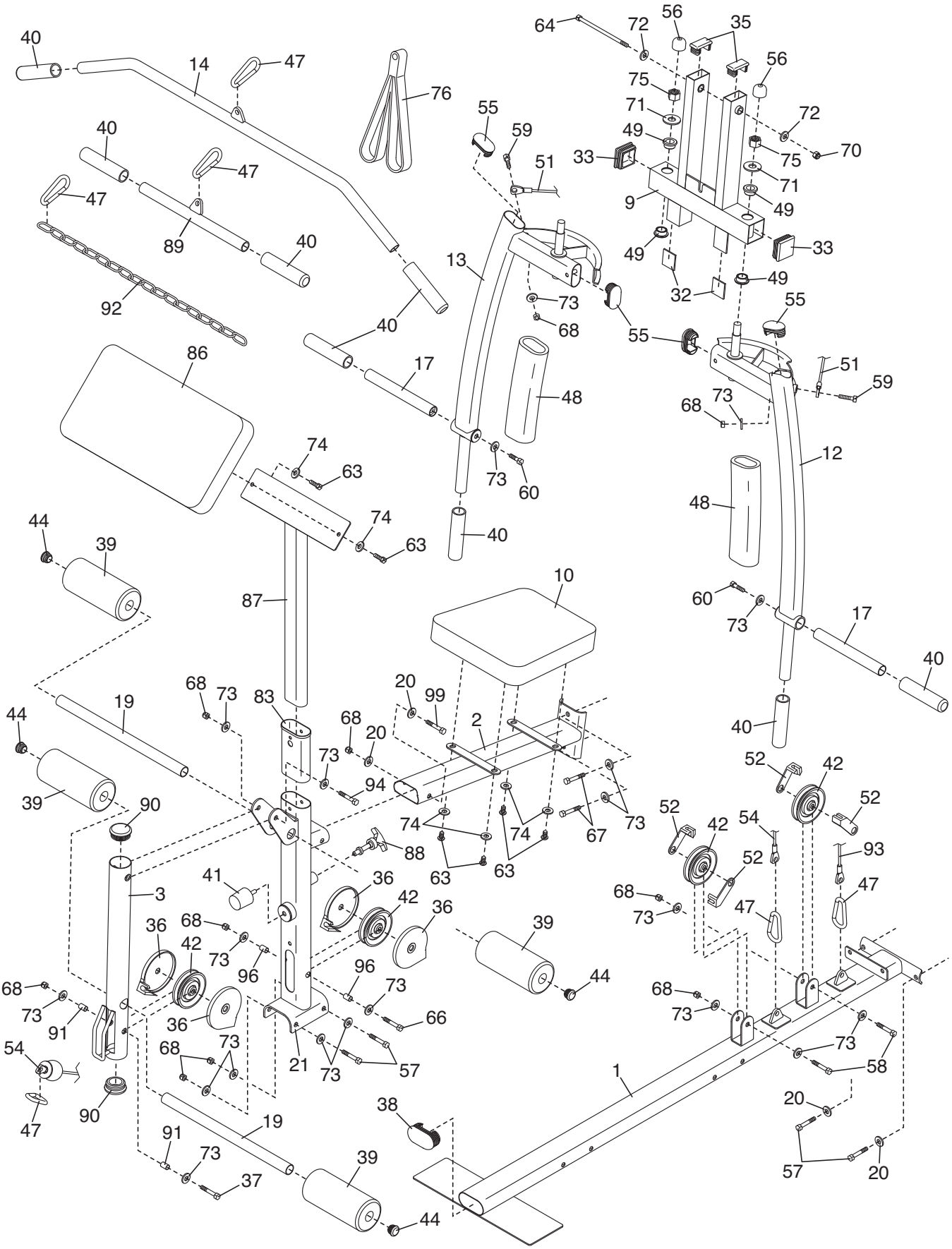
Voor motivatie houdt u een verslag bij van elk oefeningenprogramma. Schrijf de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte weerstand en het aantal sets en herhalingen op. Noteer uw gewicht en belangrijkste lichaamsafmetingen elke maand. Om goede resultaten te bereiken dient u uw oefeningen een regelmatig en aangenaam onderdeel te maken van uw leven.

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVSY2909.0 R1209A

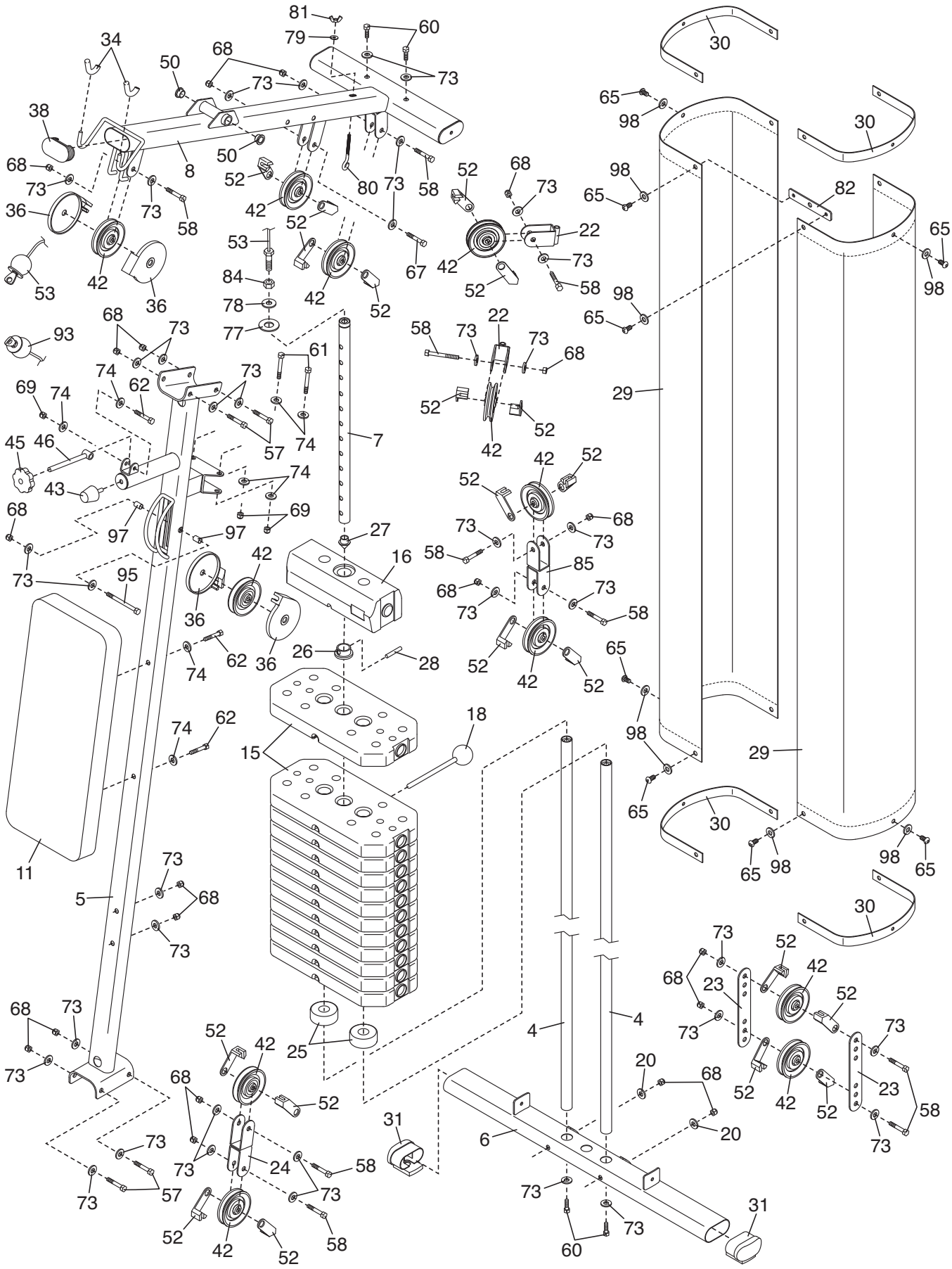
Nr.	Aant	Beschrijving
1	1	Lange Basis
2	1	Onderstel van de Zitting
3	1	Beencurl
4	2	Gewichtgeleider
5	1	Staander
6	1	Korte Basis
7	1	Gewichtselector
8	1	Bovenste Onderstel
9	1	Onderstel van de Arm
10	1	Zitting
11	1	Rugleuning
12	1	Linker Arm
13	1	Rechter Arm
14	1	Trekstang
15	12	Gewicht
16	1	Bovenste Gewicht
17	2	Hendel
18	1	Gewichtpen
19	2	Kussenbuis
20	6	M10 Gebogen Tussenring
21	1	Been
22	2	U-beugel
23	2	Katrolplaat
24	1	Dubbele U-beugel
25	2	Gewichtbumper
26	1	Bus van het Bovenste Gewicht
27	1	Gewichtselectorkap
28	1	Buspen
29	2	Scherm
30	4	Schermbeugel
31	2	Korte Basiskapje
32	2	Armbumper
33	2	50mm Vierkant Binnenste Kapje
34	2	Trekstangsteunkap
35	2	25mm x 50mm Vierkant Binnenste Kapje
36	8	Katrolkap
37	1	M10 x 65mm Bout
38	2	40mm x 80mm Binnenste Kapje
39	4	Klein Schuimrubber Kussen
40	8	Handgreep
41	1	Beencurlbumper
42	16	Katrol
43	1	Onderstelbumper van de Arm
44	4	25mm Rond Binnenste Kapje
45	1	Vergrendelingsknop
46	1	Slotstang
47	6	Kabelclip
48	2	Groot Schuimrubber Kussen
49	4	Grote Metalen Bus
50	2	Kleine Metalen Bus
51	1	Armkabel
52	24	Kabelgeleider
53	1	Bovenste Kabel
54	1	Onderste Kabel
55	4	30mm x 60mm Binnenste Kapje
56	2	5/8" Koepelkapje
57	8	M10 x 103mm Bout
58	12	M10 x 50mm Bout
59	2	M10 x 32mm Bout
60	6	M10 x 25mm Schroef
61	2	M8 x 63mm Bout
62	3	M8 x 42mm Bout
63	6	M8 x 16mm Schroef
64	1	1/2" x 7" Bout
65	8	M8 x 20mm Schroef
66	1	M10 x 95mm Bout
67	3	M10 x 52mm Bout
68	30	M10 Slotmoer
69	3	M8 Slotmoer
70	1	1/2" Slotmoer
71	2	5/8" Tussenring
72	2	1/2" Tussenring
73	58	M10 Tussenring
74	14	Kleine M8 Tussenring
75	2	5/8" Slotmoer
76	1	Hendel voor Buikspieroefening
77	1	26mm Tussenring
78	1	13mm Tussenring
79	1	M6 Tussenring
80	1	J-bout
81	1	Vleugelmoer
82	1	Schermplaat
83	1	Curlbuisbus
84	1	1/2” Moer
85	1	Offset Dubbele U-beugel
86	1	Curlkussen
87	1	Curlbuis
88	1	Curlknop
89	1	Roeistang
90	2	50mm Rond Binnenste Kapje
91	2	12mm Tussenstuk
92	1	Ketting
93	1	Kabel van een Buikspieroefening
94	1	M10 x 75mm Bout
95	1	M10 x 85mm Bout
96	2	27mm Tussenstuk
97	2	22mm Tussenstuk
98	8	Grote M8 Tussenring
99	1	M10 x 93mm Bout
*	–	Montagehulpstuk
*	–	Gebruiksaanwijzing
*	–	Oefeningengids
*	–	Smeerpakket

Opmerking: technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

GEDETAILLEERDE TEKENING A—Modelnr. WEEVSY2909.0 R1209A



GEDETAILLEERDE TEKENING B—Modelnr. WEEVSY2909.0 R1209A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kaft van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en serienummer van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 292619 R1209A

Gedrukt in China © 2009 ICON IP, Inc.